



Timeout – Skärhamn

Stoppa vardagsjagandet. Lägg undan mobilen och datorn. Ta av dig klockan och sjunk in i en annan rytm. *Få tid att hinna märka vad nuet faktiskt rymmer ögonblick till ögonblick* när vi inte är upptagna av det som varit eller det som väntar. **Tänk en tanke färdigt.** Varva ner tillsammans med andra, som också vill ha ro att "falla in i sig själv" – utan förväntningar på social samvaro.

Upplev hur det är att **bara vara** utan att söka lösningar eller handla hela tiden. Livsviktiga frågor hinner dyka upp, formuleras och finna sin väg till svar

Vägled meditation, andrum och enkla kroppsövelser varvas med inspirerande mini-upplägg om hur vi kommer bakom vanor och mönster, som ofta styr oss mycket mer än vi egentligen vill.

Allt kan används direkt i din vardag!

TID - Lördag den 31 Oktober och söndag 1 november

Start lördagen kl 9.00-21.00 tom söndag 9.00 – 15.00

OBS Under torsdag och fredag 29-30/10 har du möjlighet att få handledning av Judith i grupp i Göteborg. Anmäl direkt till Judith Beermann Zeligson e-post :judith@coexistence.dk

Kursledare:

Judith Beermann Zeligson

Somatic Experiencing-practitioner, Dipl Gestaltterapeut, Handledare, Socionom och Mindfulnessinstruktör

David Beermann

Dipl kropps- och gestaltterapeut, Cert Imago par och relationsterapeut, cert mindfulnessinstruktör MBCT

Plats :

Art Institute Strandvägen 1 A i Skärhamn

Konst och ledarutvecklingsverksamhet 50 m från havet

Logimöjligheter för 4 personer och 6+2 personer i annat hus.

PRIS Retreat

Privatbetalande: 2 500 SEK + moms ingår kost och logi (en natt)

Företagsbetalande: 3 500 SEK + moms ingår kost och logi (en natt)

MAX 12 personer

Arrangör

Art Institute AB i samarbete med Nordresurs AB

Anmälan och information : Ann-Charlotte Nordenson, Tfn 0705-63 77 99

Retreat ann-charlotte@nordresurs.com Senast 1 oktober 2015