

Fjällretreat

*Solen ger dig ny energi.
Stjärnorna och månen läker dig på natten.
Vinden blåser ny styrka i dig.
Du går stillsamt genom vår värld och
får nytt förtroende för att det finns
skönhet i alla dagar.*

- Gammalt Apach ordspråk -

Detta är en underbar möjlighet till återhämtning, vila, ny energi, inspiration och möjlighet att ladda upp dig själv. Känner du att du behöver ta det lite lugnt men vet inte hur du ska göra? Behöver du hinna ifatt dig själv och få tid och vägledning att reflektera över vad som är viktigt för dig i livet? Blir du lätt irriterad, har svårt att sova, känner lätt frustration och tappar fokus? Denna fjällretreat ger möjlighet att hitta ökad närvaro och glädje utan press och prestation.

Program dag 1

Start 11.00 med **presentation** retreatens upplägg och sedan lunch. Därefter kommer vi att gå en **lugn fjällvandring** i stillhet och mestadels i tystnad. Under vandringen kommer vi att göra några pauser för **meditation- och andningsövningar**. Fikapaus med samtal vid brasan.

Under **eftermiddagen** har du stunds **egentid**, det finns möjlighet att boka spa, bada, basta eller bara ta det lugnt.

Under **kvällen** har vi ett pass tillsammans om hur vi kan skapa **balans och återhämtning**, därefter gemensam middag. Blir det en stilla stjärnklar kväll kommer det finnas möjlighet att ligga nedbäddad ute och ligga en stund och förundras över vårt magnifika universum.

Program dag 2

Frukost 8.30, därefter ett pass om hur din **grundspänning** påverkar dig och hur du på ett enkelt vis kan träna avslappning.

Lunch 11.30, därefter en kortare **vandring på fjället** i stillhet med **meditation- och andningsövning**. Gemensam fika och sammanfattning av retreaten, dagen avslutas ca 16.00.

Retreaten ges vid tre tillfällen, välj mellan dessa datum:
9-10/10, 16-17/10, 23-24/10 2016.

Efter fjällretreaten kommer du att ha med dig ett personligt upplägg för ditt fortsatta utvecklande av energi, välbefinnande, återhämtning och fokus.

Storhogna Högfjällshotell & Spa är ett fantastiskt fjällhotell i Vemdalsfjällen. Under två dagar och en övernattnings kommer vi att tillbringa tid i denna berikande miljö. Detta är en unik möjlighet för dig att stanna upp, hitta harmoni, balans, ny glädje och nya sätt att hantera dig själv.

Inga förkunskaper krävs, du bör orka gå en lugn promenad på några timmar. Efter retreaten kommer du att ha med dig ett personligt upplägg för ditt fortsatta utvecklande av energi, välbefinnande, återhämtning och fokus.

I fjällretreaten ingår övningar, vägledning, personligt upplägg för fortsatt träning efter retreaten, övernattnings, måltider enligt program. **Ta kontakt via ak@peakyou.se för mer information och pris.**

Möjlighet finns att förlänga boende före eller efter fjällretreaten. Detta bokar du detta direkt med Storhogna Högfjällshotell & Spa. Tel 0682-41 30 30, info@storhogna.com eller storhogna.com

*Din ledare och guide under dessa två dagar är Anna-Karin F Gunnarsson.
Licenserad mental coach med många års erfarenhet av att utveckla och stärka människor.*

