

RETREAT & MINDFULNESS

**- en helg med egen tid att bara-vara
och träning i medveten närvaro!**

9 – 11 mars 2012

Att vara mindful innebär att vara medvetet närvarande här o nu.
Inte oroas för framtiden, inte bekymra sig över hur det har varit,
inte ängslas över vad andra tycker och tänker.
Enbart att vara medveten om hur det känns **just nu** i dig.
Detta i sin tur leder ofta till nya insikter.

Det är ett effektivt verktyg för att hantera stress i livet, både i arbete o privatliv.
Det leder till bättre sömn, djupare vila och du får mer ork & energi.

Tid: 9 – 11 mars, fredag kl. 18.00 – söndag kl. 16.00.
Under helgen varvas övningar i mindfulness, avspänning och kropps-
medvetenhet, tystnad, promenader, naturupplevelser, tid för reflektion och
måltider i medveten närvaro.

Plats: Sörby Naturhälsogård, Vessigebro (ca 10 mil från Göteborg)
www.sorbynaturhalsogard.se

Kostnad: Kurskostnad kr 1.900:- inkl. moms privatpersoner
exkl. moms företagsfaktura
Hjelpension ca 1.475:- tillkommer, betalas direkt till konferensgården.
Enkelrumstillägg 100:-/natt, först till kvarn gäller.

Anmälan: Anmälan är bindande och görs senast 27 februari genom att betala in
kr 500:- till **SLOWdown**, pg 102 44 07 – 7, bankgiro 5420 – 7709