



Varmt välkommen på ett unikt mindfulnessretreat
med fokus på Självsnällhet!

Lördagen den 16:e november, kl 10:00 – 17:00

på ljuvliga Skepparholmen Nacka Spa- och konferenshotell

*"Ju trognare du lyssnar inåt, desto bättre kan du höra vad som ljuder omkring dig.
Och blott den som hör kan tala".*

Dag Hammarskjöld

Vi erbjuder en möjlighet att stanna upp i livet och vända uppmärksamheten till det rofyllda och lugna. Kom och upplev medveten närvaro tillsammans med dig själv och andra. Du blir guidad på ett lugnt och tryggt sätt genom hela dagen. Delar av retreaten är i tystnad.

Dagen innehåller guidade meditationer, andningsövningar samt andra mindfulnessinspirerade upplevelser. Ta med eller kom i mjuka kläder som du kan röra dig ledigt i och kläder som anpassas efter dagens väder (ev utomhusaktivitet). Yogamattor finns att låna.

Program:

Lördagen den 16:e november 2019 börjar retreaten med ankomst mellan 9:15-10:00. Du erbjuds då kaffe/te med liten frukostfralla. Kom gärna tidigt och landa i den sköna miljön.

Till lunch erbjuds en härlig lunchbuffé med två rätter (alltid en vegetarisk). Framåt eftermiddagen erbjuds kaffe/te, kaka och frukt.

Vi avslutar dagen kl 17:00. Pris för retreaten med alla måltider 1.395 inkl moms.

Efter avslutad retreat finns möjlighet att stanna kvar på hotellet och utnyttja spa mellan 18:00-20:00, 2-rätters middag med förrätt och varmrätt samt övernattnig i dubbelrum och frukostbuffé för en tilläggsavgift om 1.295 kr inkl moms. Anmäl detta till oss i samband med att du anmäler dig till retreaten.



Anmälan

Du anmäler dig genom att skicka mail till lana@olsten-fc.se. Ange namn, adress, mobilnummer samt eventuella allergier och kostönskemål.

OSA gärna så snart som möjligt, senast 16 oktober.

Anmälan är bindande. Betala in 1.395 kr till BGnr 212-2000 vid anmälan. Vid förhinder kan du överlåta din plats till någon annan.

Kursledare är Lena Olsten och Anette Oké-Brådman. Hör gärna av dig med frågor till oss. Du når Lena på 0708-34 96 60 och Anette på 073-983 97 88 (anette@okeconsulting.com).

Om ledarna

Lena Olsten är utbildad Mindfulnessinstruktör Steg 2, Stress- och Friskvårdsterapeut, NLP coach, Certifierad KBT-terapeut för övervikt/fetmabehandling, Restorative- och Yoga Nidra lärare. Hon vidareutbildar sig som hälsocoach vid Lifestyle Prescriptions University. Lena har lång erfarenhet även som redovisningsekonom då hon driver bokföringsbyrå sedan 25 år.

Anette Oké-Brådman är utbildad Mindfulnessinstruktör Steg 2, Dipl Gestaltkonsult och Fil kand Personalvetare. Hon har vidareutbildat sig inom hjärnforskning, nervsystem och anknytningsteori. Anette har mångårig erfarenhet från Ericssonkoncernen där hon haft olika befattningar inom HR och som intern Managementkonsult. Anette driver sitt eget företag för ledar- och organisationsutveckling sedan ca 20 år.

