



En dags Mini Retreat Möt dig själv & bli mer du!

KLIV UR EKORRHJULET OCH GE DIG SJÄLV
EN DAG DÄR DU BLIR MER DU

Känner du att livet bara rullar på och att det är
svårt att få vardagen att gå ihop?

- Kanske har du tappat bort dig i alla krav och stressen från dig själv och din omgivning.
- Vad skulle du säga om att ge dig själv en dag, helt för din egen skull, för att få tid att lyssna till dig själv och dina behov?



Välkommen till ett skönt Mini Retreat
Lördag 25 maj 2024

Under denna dag får du möjlighet att:

- Checka ut från vardagens ekorrhjul och landa med dig själv
- Fylla på med sköna aktiviteter som gör att du känner dig mer avkopplad och i kontakt med dig själv
- Umgås med andra härliga kvinnor, som är på samma resa som du
- Bli påfylld med inspiration och ny energi

Låter det nästan för bra för att vara sant?

Då är denna dag något för dig!



Om Ingrid Thorngren

Retreaten är skapad och leds av Ingrid som med stor värme guidar kvinnor i personlig utveckling till större medvetenhet. Med på detta retreat är även Lisa Hjulström, frigörande dans pedagog. Idag drivs Ingrid av en längtan att skapa förutsättningar för kvinnor att hitta sitt unika jag, att få vara sig själva, att få möta och uppleva mer av sig själv. Ingrid är Samtalsterapeut och coach i Psykosyntes, Frigörande Dans pedagog och Symbolpedagog och driver företaget www.ingridthorngren.se,



UPPLEV MIN UNIKA HELHETSMETOD – MED FOKUS PÅ HELA DIG – FÖR MER BALANS I DIG OCH DITT LIV



Under denna workshop kommer du att få möta hela dig – kroppen, själen, tankarna och känslorna. Du kommer att få lyssna inåt för att hitta tillbaka till dig själv och höra din egen inre sanna röst genom upplevelser såsom:

- Sköna meditationer
- Kreativt skapande, helt utan prestationskrav
- Fria rörelser och dans i mindfulness
- Utforska naturmaterial med dina sinnen



NÖJDA DELTAGARE:

Det bästa var dansen, att få lyssna till andra, känslan av att jag inte är ensam och den magiska värmen mellan deltagarna.

Katarina

Det bästa med dagen var att få skapa och röra mig i mindfulness samt dela mina insikter med andra, som lyssnar in. Kännande.

Therese

Det bästa med dagen var att jag fick checka in mig själv. Att bli ledd i stunden och släppa görandet. Bara vara här och nu. Insikt/lärdom jag tog med mig är hur starkt positivt dansen påverkade mig. Det var magiskt!

Lotta

Vi ser så mycket fram emot att få träffa dig den här dagen och tillsammans med dig skapa mer balans och glädje i livet!

Varmt välkommen,
/Ingrid & Lisa



Praktisk information

ANTAL: Begränsat antal deltagare.

Anmälan tas emot i turordning.

KURSPROGRAM: Lördag 25 maj 2024,
kl 10.00 till 16.00.

ORDINARIE PRIS: För kurs, material, kaffe/te, fika och lunch; 2.995 kr

BOKA TIDIGT-RABATT: Boka din plats senast den 5/5, så får du rabatt 1.000 kr rabatt på totalpriset och betalar **endast 1.995 kr.**

PLATS: Norrmalmsskyrkan, Norrtullsgatan 37, vid Odenplan.

RESA: Nära T-bana eller pendeltåg Odenplan. Kyrkan ligger i hörnet Frejgatan/Norrtullsgatan, ett kvarter in från Odengatan. Vi är i den stora församlingssalen.

FRÅGOR: Till Ingrid Thorngren, 0709-755 900, ingrid@ingridthorngren.se

ANMÄLAN: Anmäl dig gärna på hemsidan: www.ingridthorngren.se/miniretreat

Anmälan är bindande och kan inte avbokas eller ombokas, men kan överlåtas till annan person.

BEKRÄFTELSE: När du har anmält dig får du en bekräftelse och information om betalning.

LEDARE: Ingrid Thorngren, 0709-755 900 och Lisa Hjulström 070-604 76 69.

