



Möt dig själv och ditt sanna jag

GE DIG SJÄLV ETT MAGISKT RETREAT.
KOM, ANDAS, LANDA OCH UPPLEV DIG SJÄLV
PÅ NATURSKÖNA SÄTRA BRUNN MED HÄRLIGT SPA

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 resa bort en helg, helt för din egen skull, för att få tid att lyssna till dig själv och dina behov?



Välkommen till
vårens skönaste retreat
27-28 april 2024

Under en helg får du möjlighet att:

- Checka ut från vardagens ekorrhjul och landa i dig själv
- Fylla på med sköna aktiviteter som gör att du känner dig mer avkopplad och i kontakt med dig själv
- Äta god mat, uppleva Sättra Brunns vackra natur och umgås med andra fantastiska kvinnor, som är på samma resa som du

Låter det nästan för bra för att vara sant?

Då är denna helg 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.

Ingrid är civilekonomen som "tappade bort sig själv" i för mycket jobb och prestation och som därefter hittade tillbaka till sig själv. 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, för personlig utveckling och växande.



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
- Rofylld tid i naturen
- Utforska alla dina sinnen



Det kommer också finnas tid för relax, samtal och reflektion både i gruppen och med den viktigaste personen i ditt liv – dig själv.

Jag ser så mycket fram emot att få träffa dig den här helgen – och tillsammans med dig skapa mer balans i dig och ditt liv!
Varmt välkommen, Ingrid Thorngren

Nöjda kunder från tidigare Magiskt Retreat:

!! Dansen var magisk, WOW, så jäkla häftig musik. Magiskt ställe och fantastiskt kursrum. Uppskattar otroligt mycket ditt lugn, men samtidigt din otroliga power.” Carin

”Tack för fantastiska dagar! Jag vill absolut rekommendera kursen. Det var ett så bra ”prova- på-lite-av-varje”-tillfälle och jag fick med mig många insikter hem.” Yvonne

”Jag kan helt klart rekommendera din retreat. Insikten jag fått är hur viktigt det är med balans i livet.” Camilla

”Skönt att komma bort och få verktyg för kropp & själ. För att träffa kvinnor som också vill stressa ner & må bra. Min insikt är att jag vill ta hand om mej och göra mer av sånt jag mår bra av.” Annica



Praktisk information 2024

ANTAL: Begränsat antal platser, max 12 deltagare. Anmälan tas emot i turordning.

KURSPROGRAM: Lördag 27 april kl 10.00 till söndag 28 april kl 16.00.

BOKA TIDIGT-RABATT: Boka din plats senast den 7 april så får du 500 kr rabatt på totalpriset och betalar endast 4.095 kr i dubbelrum och 4.395 kr för boende i enkelrum.

ORDINARIE PRIS: Totalpris för kurs och boende i enkelrum är 4.895 kr och i dubbelrum 4.595 kr

INGÅR I PRISET: Kursprogram och material. Lunch och middag på lördagen. Frukost och lunch på söndagen. Kaffe/te och frukt båda dagarna. Samt tillgång till Spa lördag em.

PLATS: Sätra Brunn ligger naturskönt utanför Sala. Vi har en egen kurslokal Tysta Rummet för oss själva. Det finns egen tid att njuta av naturen och härligt Spa.

RESA: Med bil tar det ca 1,5 timme från Stockholm. Med tåg åker du till Sala där vi ordnar samåkning till Sätra Brunn.

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

ANMÄLAN: Till ingrid@ingridthorngren.se, uppge namn, adress och mobilnummer.