Välkommen på retreat

Säbyholms gård, 20-23/8- 21



Säbyholms gård ligger belägen i vacker lant-och herrgårdsmiljö och är omgiven av en fantastisk parkliknande trädgård och öppna ängar
www.sabyholmsgard.se

Boende:

Du väljer själv om du vill bo på Säbyholms gård där retreatet hålls eller om du önskar ordna boende på egen hand. Observera att kostnad för boende tillkommer utöver kursavgiften. I dagsläget erbjuder vi endast enkelrum pga rådande omständigheter med Covid-19.

Följande boendealternativ erbjuds på Säbyholms gård och bokas via oss i samband med din anmälan till retreatet:

Boende i huslängan, delad toalett: 550kr/natt

Boende i källaren i det stora boningshuset, delad toalett: 450-550kr beroende på rum

Boende i huslängan, egen toalett: 650kr/natt

Om flera önskar hyra samma rum så lottar vi. De som inte tidigare bott i ett visst rum har förtur till det rummet.

Önskar du hyra lakan och handduk tillkommer en engångskostnad om 200kr.

Utcheckning sker under förmiddagen den sista retreatdagen. Om du av någon anledning behöver tillgång till ditt rum efter det så meddela oss så försöker vi lösa det!

OBS!
Boendet ska betalas på plats dagen för incheckning till Cattie Slettengren som driver ***Säbyholms Gård o B&B,*** antingen genom swish
- **070- 568 88 48** (märk betalningen med ditt namn och hsp retreat) eller kontant.

Mat:

All mat under kursen ingår. Det serveras vegetarisk mat. Har du några allergier så hör av dig till oss!

Transport (hitta hit):

Tåg och buss går till Laholm, där vi kan hämta er, bilresa till Säbyholms gård tar sedan ca 10–15 min.

Flyg går till Ängelholm.

Om du kör bil:

Från E6:

- Ta av vid Laholm
- I Laholm följ ån Lagan- passera kraftverksstation
- Vid vägskylt ”Veinge” sväng höger
- Vid nästa korsning gul skylt ”Årnaberga” sväng höger
- Följ vägen rakt fram ca 2 km
- Framme Säbyholm

Från väg 15:

Vid väg 15 står det en skylt ”Säbyholms B&B” på höger sida, (mittemot en betongfabrik). Följ vägen någon km till en y-korsning. Där kör du mot höger, sen direkt höger igen. Kör någon km till, Säbyholms gård ligger sedan längre fram på höger sida.

Villkor:

I den rådande situationen med Covid-19 pandemin kan förutsättningarna och riktlinjerna komma att ändras snabbt och vi kan bli tvungna att ställa in retreatet med kort varsel. Du återbetalas då din kursavgift. Ingen ersättning för resekostnader utgår, utan du som deltagare har själv ansvar för att avboka eventuell resa.
Du deltar givetvis bara på retreatet om du är frisk! Om du skulle bli sjuk och behöva avboka din plats så återbetalar vi din kursavgift.

Vi förbehåller oss rätten att kunna ställa in retreatet om deltagarantalet blir för lågt, du återbetalas då din kursavgift.

Preliminärt schema under retreatet

Fredag 20/8-21

16.30-17.30	Incheckning
17.30-19.00	Middag, kort information samt egen tid
19.00-20.00	Avslappningsövningar

Lördag 21/8-21

08.30-09.00	Mindful yoga (mjuka, medvetna rörelser)
09.00-10.00	Frukost samt egen tid
10.00-12.00	Sinnesövningar i naturen
12.00-16.00	Lunch samt egen tid/reflektionstid
16.00-16.30	Övningar i självmedkänsla
16.30-17.30	Paus
17.30-18.00	Avslappningsövningar
18.00-19.00	Middag

Söndag 22/8-21

08.30-09.00	Mindful yoga (mjuka, medvetna rörelser)
09.00-10.00	Frukost samt egen tid
10.00-12.00	Sinnesövningar i naturen
12.00-16.00	Lunch samt egen tid/reflektionstid
16.00-16.30	Kroppsscanning
16.30-17.30	Paus
17.30-18.00	Avslappningsövningar
18.00-19.00	Middag

Måndag 23/8-21

08.30-09.00	Mindful yoga (mjuka, medvetna rörelser)
09.00-10.00	Frukost
10.00-11.00	Promenad i tystnad
11.00-12.00	Paus
12.00-12.30	Avslappningsövning
12.30-13.30	Lunch & utvärdering
13.30	Hemgång

Ta gärna med:

Bekväma kläder

Varma sockor/tofflor

Skor att använda i skog och mark

Regnkläder

Ev badkläder+ handduk till bastun

Vi har yogamattor, kuddar och filtar att låna ut på plats men föredrar du att sitta på någon särskild kudde eller pall så ta gärna med det, då vi kommer att sitta mycket på golvet. Stol finns även att tillgå för den som hellre önskar det.

Din kostnad/investering: 5400kr

Är du medlem i Sveriges förening för högkänsliga får du 10 % rabatt på detta retreat.

I kursavgiften ingår:

Avslappningsövningar

Mindfulnessövningar, både inomhus och utomhus

Övningar i självmedkänsla

1st vägledning/känslohanteringssamtal med Josefine a´1h (värde 950kr)

1st avslappningsmassage med Caroline a´1h (värde 720kr)

Goodiebag för återhämtning & självmedkänsla (värde ca 700kr)

Reflektionsbok+penna

Frukost, lunch, mellanmål och middag under hela retreatet

Kontaktinformation:

Josefine Henriksson

josefine@tankaromhogkanslighet.se

0736- 23 26 84

Caroline Svensson

caroline@hallbarhalsahalmstad.se

070- 318 60 51

Vi ser fram emot att träffa dig!
Hör av dig om du har några frågor eller funderingar!

Vi ses i augusti!!
Varmt välkommen! 😊

Vänliga hälsningar /*Josefine & Caroline*