

# *Välkommen på retreat för högkänsliga!*

*Online via zoom, 4-6 december 2020*



*Pandemin har fått oss alla att behöva ställa om. Så istället för att helt behöva ställa in det retreat som vi planerat att ha på Säbyholms gård i december så är vi glada att berätta att vi nu kommer erbjuda retreat online!!*

*Allt du behöver för att kunna delta är en dator, programmet zoom (som enkelt laddas ned) samt en mysig plats där du kan sitta ostört.*

## *Villkor:*

*Antal deltagare på kursen är max 12st. Vi förbehåller oss rätten att ställa in retreatet om deltagarantalet blir för lågt, du återbetalas då din kursavgift.*

## *Preliminärt schema under retreatet*

### *Fredag 4/12-20*

17.00-17.30	Presentationer och info om retreatet
17.30-17.50	Egen reflektion
17.50-18.50	Middag+egen tid (valfritt online/offline)
18.50-19.15	Teori känslöhantering
19.15-20.15	Delningar
20.15-20.45	Reflektion/avslappningsövning

### *Lördag 5/12-20*

09.30-10.00	Medvetna rörelser
10.00-11.00	Delningar
11.00-11.20	Praktisk övning i medveten närvaro
11.20-12.00	Forts delningar
12.00-13.00	Lunch+ egen tid (valfritt online/offline)
13.00-13.15	Intoning/landaövning
13.15- 13.45	Teori högkänslighet
13.45-14.10	Praktisk övning i medveten närvaro+reflektion
14.10-15.10	Egen tid (valfritt online/off-line)
15.10-15.55	Teori stress + stresshantering

15.55-16.15	Reflektion
16.15-17.00	Teori stresshantering
17.00-17.45	Teori känslöhantering
17.45- 18.15	Reflektion
18.15-19.15	Middag+ egen tid (valfritt online/offline)
19.15-20.30	Reflektion/avslappning

### **Söndag 6/12-20**

09.30-10.00	Medvetna rörelser
10.00-10.30	Teori känslöhantering
10.30-11.00	Delningar
11.00-12.00	Teori känslöhantering
12.00-12.15	Praktisk övning känslöhantering
12.15-12.45	Teori känslöhantering
12.45- 13.45	Lunch+ egen tid (valfritt online/off-line)
13.45-14.30	Teori stresshantering
14.30-15.15	Praktiska övningar i stresshantering
15.15-15.45	Reflektion
15.45-16.00	Avslutning

## *Under retreatet kommer vi att prata om:*

- Grundläggande fakta om högekänslighet
- Grundläggande fakta om stress & stresshantering
- Överstimulering samt hur man kan förebygga & hantera
- Hjärnans 3 system; drivsystemet, trygghetssystemet & hotsystemet
- Mindfulness samt mindfulnessens attityder
- Vikten av självmedkänsla
- Barriär/sårbarhet
- Att välja lätthet
- Att släppa taget

Ni kommer även att få göra olika mindfulness-och avslappningsövningar samt reflektionsövningar.

*Din kostnad/investering:* 2600kr

Är du medlem i Sveriges förening för högekänsliga betalar du endast 2300kr

**Kontaktinformation:**

***Josefine Henriksson***

josefine@tankaromhogkanslighet.se

0736- 23 26 84

***Caroline Svensson***

caroline@hallbarhalsahalmstad.se

070- 318 60 51

Vi ser så fram emot att "träffa" dig!

Hör av dig om du har några frågor eller funderingar!

Vi ses i december!!

Varmt välkommen! ☐

Vänliga hälsningar /

***Josefine & Caroline***