

*Välkommen på retreat*  
*-med fokus på högkänslighet, stresshantering &*  
*känslöhantering*  
*Säbyholms gård, 1-4/10- 21*



Säbyholms gård ligger belägen i vacker lant-och herrgårdsmiljö och är omgiven av en fantastisk parkliknande trädgård och öppna ängar,  
[www.sabyholmsgard.se](http://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 boendialternativ erbjuds på Säbyholms gård och bokas via oss i samband med din anmälan av 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 1/10-21

16.30-17.30	Incheckning
17.30-19.00	Middag, kort information samt egen tid
19.00-20.30	Delningar

### Lördag 2/10-21

08.30-09.00	Mindful yoga (mjuka, medvetna rörelser)
09.00-10.00	Frukost samt egen tid
10.00-13.00	Praktiska övningar & teori (inkl. kort paus)
13.00-16.00	Lunch samt egen tid
16.00-18.30	Praktiska övningar & teori
18.30	Middag

### Söndag 3/10-21

08.30-09.00	Mindful yoga (mjuka, medvetna rörelser)
09.00-10.00	Frukost samt egen tid
10.00-13.00	Praktiska övningar & teori (inkl. kort paus)
13.00-16.00	Lunch samt egen tid
16.00-18.30	Praktiska övningar & teori
18.30	Middag

### Måndag 4/10-21

08.30-09.00	Mindful yoga (mjuka, medvetna rörelser)
09.00-10.00	Frukost samt utcheckning
10.00-12.30	Praktiska övningar & teori

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.

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

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

Ni kommer även att få göra olika mindfulness-och avslappningsövningar, reflektionsövningar samt lättare yoga

### **Din kostnad/investering: 5400kr**

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

**I kursavgiften ingår (förutom själva kursinnehållet):**

Kurskompendium

Anteckningsblock+penna

Frukost, lunch, lättare fika samt middag under hela retreatet

**Kontaktinformation:**

**Josefine Henriksson**

[josefine@tankaromhogkanslighet.se](mailto:josefine@tankaromhogkanslighet.se)

0736- 23 26 84

**Caroline Svensson**

[caroline@hallbarhalsahalmstad.se](mailto: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 oktober!!

Varmt välkommen! 😊

Vänliga hälsningar /*Josefine & Caroline*