Retreat to Reconnect
6-8 juni 2025
Fördjupa kontakten med din själ, din inre vägledning och visdom
En introduktion till ”En kurs i mirakler”
Stärk din relation till naturen, livet och Moder Jord.

Följ med på en introduktion till En kurs i mirakler, där du får möjlighet att stärka din relation till dig själv och din inre vägledning. Vi introducerar också Ekopsykologin och övar på hur vi kan stärka kontakten till naturen och alla levande varelser.

Dag 1: Ankomst och Välkomst

15.00 – 18.00 Ankomst och välkommen.
Tid att landa och uppleva atmosfären. Te eller smoothie från skogen och egna odlingar.

18.00 – 19.00 Kvällssession. Introduktion till "En kurs i Mirakler" och Ekopsykologi.
Vi mjukstartar med en introduktion till helgens tema och en kort meditation för att samla tankarna och förbereda för de kommande dagarnas resa.

19.00 Middag och sagoberättande vid elden

Dag 2: Fördjupning och Naturkoppling

08:00 Frukost
En god start på dagen med tid för reflektion och samtal. Om du vaknar tidigt kan du ta en morgonpromenad, hämta ägg hos hönsen och klappa gårdens lamm& kalvar eller bara vira in dig i en filt och lyssna på fåglarna.

09:00 En kurs i Mirakler
Meditation och övningar inkl paus för återhämtning
En inledning till kursens principer med meditation och praktiska övningar.

12.30 Ett inledande samtal om Ekopsykologi och vår längtan efter det cykliska och naturliga.

13:00 Lunch. En tid för vila och återhämtning med en näringsrik måltid.

14.30 Medveten naturnärvaro. In i det vilda.
Vi utforskar den omgivande naturen och ger plats för gemensam och enskild reflektion. En chans att koppla djupt till naturen och dig själv. Lek & Meditation i rörelse.

17.30 Egen tid

19.00 Middag och sagoberättande vid elden

Dag 3: Avslutning och Integration

08:00 Frukost
Vi startar dagen med en frukost som samlar oss för den sista dagen.

09:00 En kurs i Mirakler inkl paus
Utforskande av kursens teman med fokus på personlig utveckling och självinsikt.

11.00 Sinnesinventorium & Sinnesresa
En lekfull session där du får uttrycka din resa på valfritt kreativt sätt i och med naturen.

12:30 – 14.30 Lunch och Reflektion
Tid att dela erfarenheter och insikter. Vi avslutar med en ceremoni för att knyta samman dagarnas upplevelser.

Retreat to Reconnect
6-8 juni 2025

Anmälan senast 10 maj.

Plats: Gamleby. Småland

Pris: Testretreat till självkostnadspris 1500:- / pp om vi blir minst 6 st.

Kurs & Övernattning:
Beroende på väder så är vi inne eller ute. Vi sover i huvudhuset i sängar i delat eller eget rum. Möjlighet finns också att låna tält och hängmatta.

Finns:
Material för övningar

Ta med:
Ett eget exemplar av En kurs i mirakler.
Sängkläder och handdukar. Finns annars att hyra för 100:-/kurs.
Gärna om du har en egen yogamatta. Några ex finns att låna.
Badkläder och oömma kläder för utevistelse

Övrigt:
Djur finns på gården.

Frågor? Ring Angéla på 073 -1824425 eller mejla hej@lockerum.se