



Retreat

6-8 juni 2025

- En guidning och introduktion till "En kurs i mirakler"
- Stärk din relation till Moder Jord och alla levande varelser
- Måla från ditt inre



Fördjupa kontakten
med din själ, din inre
vägledning och visdom



Dag 1: Ankomst och Välkomst

15.00 – 18.00 Ankomst och välkommen

Inled din vistelse med att bara landa och uppleva atmosfären. Om du vill så tar du en promenad eller bara njuter av trädgården med en kopp te eller smoothie från gårdens grönsaker.

18.00 – 19.00 Kvälls-session: Introduktion till Retreatet och "En kurs i Mirakler"

Vi mjukstartar med en introduktion till helgens tema och en kort meditation för att samla tankarna och förbereda sig för de kommande dagarnas resa.

19.00 Gemensam middag

Vi lagar en middag tillsammans som vi njuter utomhus om vädret tillåter.

21.00 Sagoberättande och högläsning vid elden

Dag 2: Fördjupning och Naturkoppling

08:00 Frukost serveras

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 Övning med Lena

En inledning till kursens principer med meditation och praktiska övningar som öppnar upp för inre och djupare insikter.

10.30 En kort paus för återhämtning med en kopp te och frukt/grönt.

11.00 Forts "En kurs i mirakler" Meditation och Övning med Lena

12.30 Ett inledande samtal om Ekopsykologi och vår längtan tillbaka till naturen med Angéla

13:00 Lunch

En tid för vila och återhämtning med en näringsrik måltid. Vi serverar en läkande soppa med hembakat bröd.

14.00 Skogsbad nära Havet med Angéla

Vi utforskar den omgivande naturen och ger plats för gemensam och enskild reflektion nära havet. En chans att koppla djupt till naturen och dig själv. Lek & Meditation i rörelse.

17.30 Egen tid

19.00 Middag

Vi lagar en middag tillsammans som vi njuter utomhus om vädret tillåter.

21.00 Sagoberättande och högläsning vid elden

Dag 3: Avslutning och Integration

08:00 Frukost

Vi startar dagen med en frukost som samlar oss för den sista dagen. 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 Avslutande Session med "En kurs i Mirakler" med Lena

En sista fördjupning i kursens material, med reflektioner och verktyg för att ta med sig hem.

10.30 En kort paus för återhämtning med en kopp te och frukt/grönt.

11.00 Sinnesinventorium & Sinnesresa med Angéla

En avslutande imaginär och kreativ session där du får uppleva och uttrycka din resa på valfritt kreativt sätt i gemenskap med naturen.

12:30 – 14.30 Lunch och Reflektion

Den sista måltiden på Löckerum. Tid att dela erfarenheter och insikter. Vi serverar en läkande soppa med hembakat bröd och avslutar med en ceremoni för att knyta samman dagarnas upplevelser

Anmälan senast 2 maj.

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 0731-824425 eller mejla info.lockerumsgard@gmail.com