

# Fyll på din energi med en dygnsretreat på Meldersteins herrgård utanför Råneå!



## Mindfulnessretreat 6 - 7 maj - lunch till lunch.

Få tid för reflektion med hjälp av övningar och meditationer i grupp. Vi har tystnad mellan övningarna och under måltiderna. Retreaten är utformad att passa både nybörjare och vana mindfulnessutövare, som vill fördjupa sin träning eller få en nystart.

Lördag den 6:e inleds med incheckning och lunch 11:30 - 13:00. Helpension ingår med vegetarisk kost och fika fm och em. Vi kommer att ha program på lördag från 13:00 till 21:00. Söndagen startar före frukost kl.7. Vi avslutar söndagen med en gemensam lunch före avfärd. Retreaten är alkoholfri.

Sagt av tidigare deltagare:

*"Mindfullt schema med ställtid"*

*"Man kände sig sedd. Bra verktyg att ta med sig från teori, praktik & övningar"*

*"Ni har ett unikt koncept. Bra jobbat ni båda!"*

*"Lagom med tystnad"*

*"Det var min första retreat jag varit på, och jag känner att jag vill åka på fler."*

*"Ni är ett samspelt par som utstrålar professionalism"*

*"Tacksam för variationen av övningar som även inkluderade utomhusbesök."*



Presentation av retreatledarna:

**Anki Kemi**, 63år. Är leg, sjuksköterska och psykoterapeut, certifierad livscoach och mindfulnessinstruktör. Har arbetat inom barn- och vuxenpsykiatri. Är sedan 17 år egen företagare och arbetar idag främst som familjerådgivare i östra Norrbotten och som mindfulnessinstruktör. Håller även i utbildningar och retreatar.

**Marie Tyrbro**, 47år – Utbildad socialpedagog och diplomerad coach. Har tidigare varit både anställd och egenföretagare. Arbetar nu som arbetsförmedlare och har tidigare varit anställd på Mindfulnesscenter (2013-2019) för Dr Ola Schenström under vilken erfarenhet att hålla i mindfulnesskurser tog fart. Ca 80 kurser och nästan lika många individuella coachingar genomfördes.

Pris: 2500 kr/deltagare (enkelrumstillägg 200,-) Bindande anmälan till: Marie Tyrbro, tel 070-287 37 07, [marie@atwill.se](mailto:marie@atwill.se), Svarta senast 7 april. Minst 6 deltagare för att retreaten ska bli av (max 10). Deltagaravgiften ska vara betald 30 april.