



Tjejer, åk till Åstol!
finn ledaren inom dig

*Välkommen till en helg
fylld av njutning och närhet till dig själv och till naturen.
En reträtt som ger perspektiv, insikter och energi.*

Hur skulle det kännas att få ökad medvetenhet om vad du gör med din tid och vilka val du gör? Att bli mer närvarande och kunna uppleva och uppfatta saker tydligare så att du får mer gjort med mindre energi och på kortare tid?

Att kunna förundras och glädjas mer över livet?

Våra dagar tillsammans är kravlösa, lekfulla och tillåtande.
Vi bjuder in själen och övar oss på att vara medvetet närvarande.

Vi bor på Åstol i ett alldeles eget hus nere vid hamnen. Här upplever vi tystnaden och stillheten i skärgården och möter våren genom att leta blåsippor i skrevorna, lyssna efter strandskatans rop och njuta vad aprilvädret har att ge.

Marie Törnqvist och Annelie Nilsson guidar dig under helgen och använder naturen och sina erfarenheter som terapeut respektive coach inom psykosyntesen. Helgen innehåller närvaroövningar i naturen, guidade meditationer och tystnad, men inbjuder också till goda samtal och möten. Reträkten genomsyras av ett ekologiskt och lokalt tänkande.

Vi vänder oss till dig som är egen företagare, ledare eller tar mycket ansvar för andra. För dig som vill fånga din egen naturliga rytm och komma i kontakt med din inre ledare som gör dig naturligt vis.

Några röster från tidigare deltagare:



”Jag förstod inte hur skönt det är att ibland få slippa ta beslut och tänka själv. Jag blev både avspänd och energipåfylld. Det bästa jag någonsin gjort!”

”Det var en extremt väl genomtänkt och härligt blandad helg. Jag blev mer medveten på många olika sätt och tiden kändes så lååååång.”



”Frånvaron av klockor och att vi var så trygga i att ni tog hand om oss, att det fanns så mycket luft i schemat, kombinationen av grupp och individuell reflektion, meditationsträningen ...vilket underbart upplägg”.



Nästa reträtt

Torsdagen den 10/4 2008 kl. 17.00 till lördagen den 12/4 kl. 15.00. Kursavgift, inklusive helpension i delat rum (ett enkelrum finns): 4 500 kr (inkl. moms för privatpersoner, exkl. moms för företag).

Anmälan är bindande och sker via inbetalning till plusgiro 192 38 81 -5. Du kan även få det fakturerat som utbildning. Mer detaljerad information kommer vid bekräftelse.

Välkommen!



Marie Törnqvist
tel. 0735 - 83 70 61
dotmod@bredband.net



Annelie Nilsson
tel. 0703 - 19 01 15
info@friagent.se
www.friagent.se

