

**Inbjudan till**

# **Reflekterande paddling**

**En NaturTidsverkstad i Bohuslän  
25 - 27 september 2013**

# Tre dagars time-out i Bohuslän

## Stanna upp för att komma vidare

En NaturTidsverkstad arrangeras för dig som vill stanna upp, komma bort, tänka till, känna efter, sortera och samla kraft för att ytterligare öka välbefinnandet i vardagen.

Under tre dagar i september paddlar vi havskajak i vattnen kring Bassholmen och Flatön i Bohuslän. Dagarna ger dig naturupplevelser, tid och ro till eftertanke, nya bekantskaper och perspektiv samt goda möjligheter att ladda handlingskraft. Vi använder en form som garanterar respektfulla samtal och ger träning i lyssnande.

## Både snack och verkstad

Distansen till vardagen är påtaglig. Rörelsen och naturen stimulerar tankarna. Stundtals paddlar du i tysthet med en väsentlig fråga att fundera på, för att sedan vila, paddla vidare och snacka med någon annan. Vi gör strandhugg för fika, lunch, samtal och bollande av idéer. Kvällarna fylls av omsorgsfullt lagad mat och mer samtal.

En NaturTidsverkstad är inte bara rörelse, reflektion och snack, utan också verkstad. Det spelar ju ingen roll hur många fina förbättringsidéer vi väcker till liv om vi inte gör något med dem. Du blir därför stimulerad till självvalda förbättringsinitiativ. Men du slipper generella sanningar om vad du kan göra för att öka din livskvalitet. Istället får du goda förutsättningar att själv komma fram till vad du vill förbättra utifrån din egen situation. Utan pekpinnar.

## Lugn paddling i lugna vatten

De havskajaker vi använder är mycket stabila och paddlings-tempot är lugnt, så du behöver inte ha paddlat förut eller vara vältränad. I september är vattnet varmt och vädret vänligt, men skulle havet vredskas, finns skyddade vägar att paddla. Skulle de yttre förutsättningarna vara outhärdliga, finns ändå alternativ, både utomhus och inomhus.

## Tid och plats

Kaffe står famdukat från 10.00 den 25 september på Kärlingesunds Gård, som ligger i närheten av Fiskebäckskil i Bohuslän - c:a 1,5 timma med bil från Göteborg (vi fixar samåkning så långt det går). Vi avslutar med fika runt kl. 15.00 den 27:e.

På Kärlingesunds Gård bor vi vackert, bekvämt och enkelt - i enkelrum. Kolla in [www.karlingesundsgard.com](http://www.karlingesundsgard.com)

## Ledare

NaturTidsverkstaden leds av Fredrik Warberg, som tillsammans med Jörgen Larsson grundade Föreningen Tidsverkstaden år 2000. De senaste 25 åren har Fredrik ägnat åt utvecklingsarbete inom vision & strategi, ledarskap, organisationskultur, etik, integration, arbetslivskvalitet, medarbetarskap, miljöfrågor och livskvalitet. Fredrik är van paddlare och har lett många reflekterande paddlingar – både i dessa vatten och andra.

## Deltagaravgift och anmälan

Om din arbetsgivare eller ditt företag betalar din medverkan, så kostar kalaset 9.500:- exkl. moms. I detta ingår mat, dryck, logi, kajakutrustning, ledning och material. Om du betalar som privatperson kostar det 9.500:- inkl. moms. Det finns max 8 platser. Anmälan är bindande, men om du tvingas boka av och gör det senast 2 veckor före avresan, får du tillbaka halva avgiften. Du får packlista och tips i god tid före avfärd.

Välkommen att höra av dig med frågor.

*Fredrik Warberg*

[fredrik@tidsverkstaden.se](mailto:fredrik@tidsverkstaden.se) mobil: 0708-78 78 06

[www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

Tidsverkstaden, Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg