




TYST RETREAT

Varmt Välkommen till en dag i stillhet, kreativitet och inre utforskande i den kulturhistoriska miljön i Prästgården.

Här får du möjlighet att vara i tystnad tillsammans med andra, landa i dig själv och känna historiens vingslag.

Dagen riktar sig till dig som längtar efter att:

- vara i tystnad enskilt och i gemenskap med andra
- utforska din kreativitet utan prestation
- fokusera på dig själv och dina behov – inget socialt småprat
- vistas i en vacker, rofylld och historisk plats

 DAG och TID och PRIS

Lördag 2 maj kl. 10.00–17.30
(incheckning från kl. 08.45 och utcheckning senast kl 18.00) **Pris:** ~~1050kr~~ normalpris – **introduktionspris 700kr**

 **KURS/RETREATPROGRAM:**

Kl 08.45–09.45	Incheckning lägmäld, utan stress, frukostfika te&kaffe och macka.
Kl 10.00	Guidad meditation i Guldrummet /ateljé – målning – utforska
Kl 12.15-13.30	Lunch i matsalen: Vi serverar en god hemlagad vegetarisk soppa (laktosfri) med bröd, vatten och te. Kl 13.15 När du är klar blir det en kortare vilostund utomhus
Kl 14.00	Guidad meditation i Guldrummet / ateljé– måla - utforska
Kl 16.00	Matsalen - Gemensam ceremoni i tystnad
Kl 17.00	Samling i Guldrummet med en meditation & övning
Kl 18.00	Senast tid för utcheckning

Praktisk information ta gärna med (annars finns det att låna):

Bekväma, mjuka kläder, Ömma kläder för målning, Vattenflaska, Egna tofflor, Eget liggunderlag, Egen dagbok/skrivblock

Viktigt att veta:

- * Retreaten sker i tystnad (ingen mobiltelefon används under dagen)
- * Du deltar utifrån dina egna behov – allt är frivilligt
- * Det finns utrymme för både gemenskap och avskildhet – i tystnad

Du ger dig själv en dag för stillhet, kreativitet och närvaro.

Har du några funderingar – kontakta mig: 0708353924 karin@hovaprestgard.se