

WiseMind AB

# Skogsbad och Yoga

Naturlig mindfulness för mjuk och stillsam återhämtning



## Retreat på Arholma i Stockholms skärgård

16 -18 september 2020

**Välkommen till en höstretreat** på Arholma, längst ut i norra skärgården, där farleden mot Åland når öppet hav. Vi bor på Bull Augusts Gård, granne med ängar, trollskogar och slingriga grusvägar. Platsen andas lugn och harmoni. Arholma som är fritt från bilar erbjuder en sällan upplevd tystnad för stadsbor, en allt mer efterlängtd del av vårt liv, viktig för vila och återhämtning.

Du är varmt välkommen till en retreat där du guidas i Shinrin Yoku, eller skogsbad som är den svenska benämningen, och långsam Yin yoga. Skogsbad erbjuder ett alternativ till de krav som en urbaniserad och teknikdriven livsstil ställer på oss. Du bjuds in till att kravlöst och naturligt få lämna vardagen bakom dig med stöd av välgörande naturkontakt, inre stillhet, rörelse och "bara vara" för återhämtning.

### **Petra Ellora Cao Wetterholm guidar i Shinrin-Yoku/Skogsbad**



Petra är verksam som leg psykolog, som Certifierad Natur och Skogsterapiguide och som mindfulnessledare i MBSR och MBCT. Hon har i många år vistats i heltidsretreat i ett Zenbuddistiskt tempel. Petra leder två verksamheter, Shinrin-Yoku Sweden och Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute, som bedriver utbildning, utveckling och event för professionella och allmänhet. [www.shinrinyokusweden.se](http://www.shinrinyokusweden.se) Som primärvårdspsykolog är hon främst inriktad på stressrelaterad problematik.

Vi vandrar långsamt in i Arholmas naturmiljö och du guidas genom olika förslag till att öppna dina sinnen i en närvarande och stilla kontakt med den omgivande naturen. Att vara i naturkontakt på detta sätt har visat sig vara ett naturligt stödjande, enkelt sätt att verkligen slappna av och öppna för känslan av att "skogsbada", att bada sina sinnen i skogsatmosfären. Något som vetenskapligt visat sig ha en balanserande inverkan på hela vår organism, både kroppsligt och psykologiskt. Skogsbad minskar stress, stärker immunförsvaret och booster vårt allmänna välbefinnande och känslan av att vara i ekologisk samklang och balans.

### Veronica Holm instruerar i Yin Yogan och Yoga Nidra



Veronica är utbildad yogalärare och har sedan drygt 10 år tillbaka praktiserat yoga och undervisat. Veronica fokuserar särskilt på de lugna formerna såsom lugn inriktning av Hatha Yoga, Yinyoga, Restorative och Yoga Nidra då det finns ett stort behov av att hitta balans från allt det aktiva, "görandet" och få tillåta sig att bara vara, återhämta sig och att tillåta läkning. Hon undervisar inomhus och utomhus och på flera center runtom i landet. Veronica är även utbildad Landskapsvårdare och värnar naturvårdande åtgärder, biologisk mångfald och för att bevara gamla hantverk och sätt att hävda marken och jorden.

Långsam restorative och YinYoga med stödjande och guidad vägledning fördjupar din återhämtning. Yoga Nidra, liggande meditation, ger dig ytterligare stöd för guidad djupavslappning inför nattsömnerna. Naturvarande och mjukaste yoga, tillsammans med vacker omgivning och god, vegetarisk mat ger dig den omsorg du behöver för att bara vila och vara i retreat. Du behöver inga förkunskaper utan kom som du är.

### Bull August gård



Bull-August är en vacker roslagsgård mitt på ön Arholma, cirka 900 meter från bryggan där passbåten lägger till. Gården består av det gamla boningshuset, bagarstugan och gårdslängan med rum och lider. Du bor enkelt i enkel, dubbel, eller fyrbäddsrum i sköna sängar.

Måltiderna och yogapassen är förlagda till Österhamns pensionat ( <https://www.osterhamnspensionat.se/> ) som ligger 5 minuters promenad från Bull-August gård.

Läs mer om Bull August gård på Svenska Turistföreningens hemsida:  
<https://www.svenskaturistforeningen.se/boende/stf-arholmabull-august-gard/>

## Arholma



I norra skärgården, just där farleden mot Åland når öppet hav ligger Arholma, ett blomstrande skärgårdssamhälle som i alla tider varit en viktig hållpunkt för sjöfarande. Naturen är vacker och skiftande med fina strövområden i lummiga skogar.

På Arholma har det lummiga kulturlandskapet hållits öppet i hundratals år och vårdas än idag på traditionellt vis. Följer man de smala och krokiga vägarna som från Norrhamnens ångbåtsbrygga och livsmedelsbutik slingrar sig över ön, passerar man åkrar och välbetade ängar som effektivt kontrasterar mot skogsmarker och klippstränder.

Du tar dig till Arholma

Med SL-buss från Stockholm (utgår från Tekniska högskolan) som ansluter till passbåtens turlista. (Se SLs reseplanerare)

Med bil kör man till Simpnäs brygga på Vaddö. Där finns en stor parkeringsplats för långtidsparkering. Passbåten till Arholma utgår från bryggan som går flera gånger per dag. (Se turlista Waxholmsbolaget)

**Retreaten startar** med lunch kl 12.00 den 16 september och avslutas med lunch den 18 september.

**Kursavgift:**

**Pris för kost och logi på Bull August Gård:**

**Ytterligare Information och anmälan** [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se) Fyll i formuläret under "Kontakt och kursanmälan". Maila [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se) eller ring 0702652575. Senast 6 december

