

## WiseMind AB

# Retreat med inriktning mot återhämtning genom **Skogsbad och Restorative Yoga**

För dig med stressrelaterad ohälsa, utmattning eller bara en innerlig önskan om fördjupad vila.



## **Arholma, Stockholms skärgård, 16 -18 september 2020**

Välkommen till en retreat som är professionellt framtagen för dig i behov av stillhet och återhämtning och "bara vara" inom ett stödjande ramverk av guidade skogsbad, naturvarande, restorative yoga och egen tid under trygga former. Vi har valt Arholma, en bilfri ö i Stockholms skärgård, för att erbjuda underbar natur, vilsam tystnad och kontakt med en natthimmel, i mörkret bortom stadens ljus. Du behöver inga förkunskaper utan kom som du är.

**I Skogsbad** guidas du till att vandra långsamt på mjuka stigar med öppna sinnen i kontakt med den naturliga miljön. Det är en vetenskapligt baserad metod som visat sig vara lite av "bäst-i-test" för att på ett kravlöst vis minska stress och öppna oss för en naturlig närvaro som är djupt återhämtande och läkande. Restorative Yoga sker inomhus och är ett sällsamt mjukt sätt att med hjälp av stödjande kuddar, filtar och under trygga former guidas till djupare dimensioner av vila och återhämtning.

Professionellt guidat skogsbad och naturvarande varvat med **Restorative Yoga** inomhus och egen "vara-tid" är en kombination som är idealisk för att möjliggöra skiftet i både kropp och sinne, från ett tillstånd som präglas av stress och prestation till upplevelsen av att vila och "bara vara". Det är här vi läker och ger oss själva en chans att återhämta oss naturligt. Det är en process mot läkande som även stöds av att kunna höra och följa våra egna, individuella behov.

**Retreattiden kompletteras av teori med vägledande samtal** och psykologisk information på vetenskaplig bas kring hur och varför skogsbad och yoga kan underlätta och stödja självläkning. Du får också med dig konkreta metoder hem för skogsbad och yoga för att kunna fördjupa din återhämtning på egen hand. Retreaten stödjer dig sammantaget att följa dig själv och dina egna behov med hjälp av erfarna ledare. Och att kunna avstå att delta till förmån för egen tid, om du behöver. Det är en överenskommelse vi gör i gruppen.

### Retreaten är för dig som

- behöver en time out på grund av hög stress, utmattning, högekänslighet
  - har en önskan om en verkligt stillsam och vilsam retreat för återhämtning
- och
- önskar kunna gå på retreat fast du är stress- och kravkänslig, trött, och kanske har svårt att "känna in" dina behov och ta beslut. Kanske drabbas av stress som upplevs övermäktig om du inte deltar, trots frivillighet och brist på yttre krav. Vi stödjer dig i att delta på egna villkor.
- eller
- önskar bredda din yrkeskompetens under lugna retreatformer

### Vi bor på 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 fräscha enkel, dubbel, eller fyrbäddsrum i sköna sängar och delad toalett och dusch. Måltiderna, som är vegetariska, 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/>

### **Petra Ellora Cau Wetterholm - Skogsbad**



Petra är leg psykolog, certifierad Natur och Skogsterapiguide, utbildare och handledare och utbildad mindfulnessledare i MBSR och MBCT. Hon värnar en utveckling av Skogsbad och Skogsterapi som metod i hälso- och sjukvård. Vägledande för Petras inriktning är den naturkontakt som följt henne genom livet, bakgrunden inom konstnärligt skapande och de många år hon vistats i heltidsretreat på ett Zenbuddhistiskt tempel. Som psykolog är hon inriktad mot stressrelaterad ohälsa och mindfulnessbaserade interventioner. Petra har undervisat nationellt och internationellt och hon är grundare och verksamhetsledare för Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute och Shinrin-Yoku Sweden. [www.shinrin-yokusweden.se](http://www.shinrin-yokusweden.se) [www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com](http://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com)

### **Veronica Holm - Yoga**



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, Yin yoga, 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.

### **Arholma**



I norra skärgården, just där farleden mot Åland når öppet hav ligger Arholma. 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 bilfria smala, krokiga vägarna som 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 SL:s 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:** 2 700 kr + 25% moms. Observera att kost och logi ej ingår i kursavgiften, Se prisuppgifter nedan.

**Pris kost och logi.** Bull August Gård med helpension ( frukost, lunch och middag )

Rum för eget bruk , delad toa och dusch, 16-18 september: **2215 kr + 12 % moms**

Del i tvåbäddsrum, delad toa och dusch, 16-18 september **1865 kr + 12% moms**

**Cyklar finns att hyra** för 80kr/dygn.

**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 15 augusti 2020



