



Naturkontakt

För en lugnare grönare vardag

En retreat för alla sinnen där Naturkontakt står i fokus. Tid att landa i andetaget, ta god tid på sig att fokusera på ett sinne i taget och uppleva skönheten i att sakta ned, lyssna till det egna hjärtats rytm och känna dofter från mossor, träd och blommor. Låt blicken vila där det faller sig och skifta fokus från vardagens alla trivialiteter till vardagens storhet.

Program

Torsdag

15.00 – Incheckning

16.00 – Välkomst med introduktion och föredrag om vad skogsbad är och vad som händer med oss när vi vistas i naturen

19.00 – Middag

Fredag

07.00 – Morgonmeditation utomhus

Från 07.30 – Frukost

10.00 – Skogsbad/vandring i omgivningarna

13.00 – Lunch

15.00 – Växtvandring

16.30 – Meditation

16.30 – Egentid

19.00 – Middag

Lördag

07.00 – Morgonmeditation utomhus

Från 07.30 – Frukost

10.00 – Workshop, lär dig använda de vilda växter som finns i säsong till goda välgörande teer

12.00 – Meditation och avtackning

13.00 – Lunch



Naturetreat

När

4–6 augusti, 2022

Pris

5 350 kr per person boende i dubbelrum

5 850 kr per person boende i enkelrum

I paketet ingår

- Två övernattningar
- Två middagar
- Två luncher
- Två frukostar
- Fyra meditationer
- Skogsbad
- Växtvandring
- Workshop



VILLA
BARO