

MINDFULNESS & COMPASSION

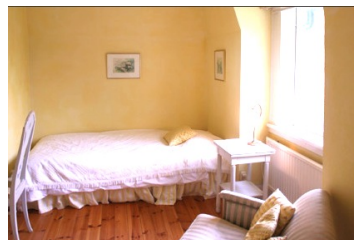
- retreat i exklusiv miljö, 8-10 aug 2014



Fördjupa din mindfulnesssträning! En helg med extra fokus på loving kindness/kärleksfull vänlighet och compassion. Under retreaten får du möjlighet att fördjupa din träning i samvaro med erfarna lärare. Vi börjar dagen med mindful yoga och växlar sedan mellan sittande, gående och liggande meditationer. Möjlighet till enskilt samtal finns och dagligen ges undervisning i olika aspekter av mindfulness. Retreaten är öppen både för dig som har erfarenhet av mindfulness sedan tidigare och för dig som är nybörjare inom området och vill prova på intensiv mindfulnesssträning i tystnad.

Tid och plats: Den 8-10/8 2014 på ön Idöborg i Stockholms skärgård (se www.idoborg.se). Start med en enklare måltid på fredagen kl 18.30. Retreaten inleds kl 20. Avslut kl 14.30 på söndagen.

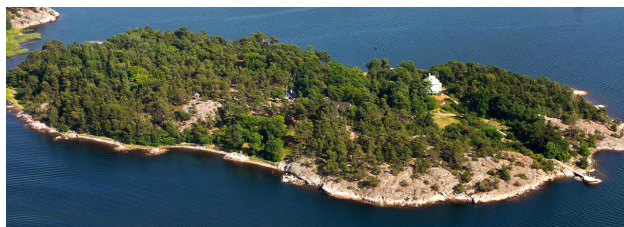
Kostnad: 1 450 kr inkl moms för privatpersoner, och 1 850 kr + moms för företag. Kostnad för kost och logi tillkommer: 2 390 kr inkl moms för boende i enkelrum, 1 980 kr för dubbelrum, 1 580 kr flerbäddsrums, tält 850 kr. Enkel- och dubbelrummen har hög standard. Dusch och toa är gemensamt.



Anmälan: **OBS! Anmälan senast 30/6** till info@mindfulnessnow.se. Mejla deltagarnamn och fakturaadress samt önskemål om boendeform samt eventuella allergier.

Kursledare: Johan Bergstad, leg psykolog, utbildad via bl a Jon Kabat-Zinn och Center for Mindfulness (USA). Johan har tränat mindfulness i drygt 15 år och lärt ut mindfulness till flera tusen personer. Han har gjort cd-programmen och apparna "Oas - ett mindfulnessprogram", "Dagliga droppar mindfulness", "Mindfulness - Lugn och lycklig" och är författare till "Mindfulness steg för steg". www.MindfulnessNow.se.

Franciska von Koch har sedan 1977 ägnat sig åt fördjupande studier i mindfulness. I slutet av 80-talet gjorde hon bl a en 6 månader lång retreat i England. 2010 avslutade hon Spirit Rocks (USA) 2,5 års fördjupande studier i mindfulness och meditation. Franciska undervisar regelbundet vid den ideella föreningen 3 Juveler (www.3juveler.se) och har lett kortare och längre retreatar sedan drygt 12 år. Franciska har grundläggande kompetens i psykoterapi (steg 1) och är Diplomerad Uttryckande Konstterapeut. Mer info: <http://franciskavonkoch.blogspot.com>.



Varmt välkommen!