



Välkommen till retreatet

FJÄLLFRID

Fjällhornet Resort, Ljungdalen
3-6 oktober 2024

Är det inte dags att du ger dig själv den gåva du förtjänar? En stund av stillhet och reflektion, långt bort från den hektiska vardagen, nära naturen i början av den oändliga fjällvärlden.

Tillsammans kommer vi att skapa en magisk upplevelse där du kan släppa taget om stress och bekymmer, och istället fokusera på att närma dig ditt sanna jag. Under din vistelse kommer vi att erbjuda övningar och sessioner för personlig utveckling, där du får verktyg och insikter för att växa och blomstra.

Vi kommer vandra på fjället och ta in den uppfriskande omgivningen, njuta av en avkopplande basturitual för att rena kropp och själ, samlas kring elden i en ljuvlig kakaomeditation och dela historier och skapa gemenskap. Naturligtvis finns det även gott om tid för att bara vara och reflektera över livets skönhet.

Schema

Schemat är preliminärt och kan komma att kompletteras

Torsdag

12:00 Lunch,
välkommen och
incheckning
14:00 Vandring på
fjället
17:00 Basturitual
19:00 Gemensam
middag

Fredag

7:30 Yoga
8:30 Frukost
10:00 Workshop 1
12:30 Lunch
14:00 Workshop 2
17:00 Pulshöjande
aktivitet
19:00 Gemensam
middag

Lördag

7:30 Frukost
8:30 Endorfinkick
10:00 Vandring på
fjället
13:00 Lunch
15:00 Workshop 3
17:00 Guidad
kakaocermoni utomhus
19:00 Gemensam
middag

Söndag

7:30 Yoga
8:30 Frukost
9:30 Workshop 4
13:00 Lunch och hejdå

Om oss

Det här retreatet är så mycket mer än en tillflyktsort - det är en resa mot självupptäckt och personlig tillväxt. Av **Helena Hammarberg**, samtalscoach, personlig tränare, yoga- och meditationslärare och **Eva Östberg**, en erfaren och omtyckt samtalsterapeut, kommer du få verktyg att stärka din inre självkänsla och kärleken till dig själv. Tillsammans vill vi skapa ett utrymme där du kan släppa taget om stress och bekymmer, och istället fokusera på att närma dig ditt sanna jag.





Om Fjällhornet Resort

Nära Helagsmassivet i Ljungdalsfjällen ligger STF Fjällhornet Resort. Här finns en fantastisk orörd natur precis runt stugknuten - en idealisk oas att koppla av, koppla bort och koppla ned. Mitt i denna unika fjällvärld ligger de gediget byggda stugorna som vi bor i. Alla stugor är utrustade med braskamin och sällskapsytor. I bastuavdelningen med duschar, som du har fri tillgång till när du vill, finns det både dam och herrbastu. Här kommer vår fantastiska basturitual med ekologiska produkter att utföras. I storstugan kommer vi att äta, yoga och genomföra de planerade inomhusaktiviteterna enligt schemat. I hjärtat av anläggningen ligger den mysiga grillkåtan som inbjuder till att bara sitta en stund och meditera eller blicka in i elden. Med andra ord - Fjällhornet är en verkligen en plats för njutning!

Maten

Vi kommer att serveras mat lagad från grunden gjord på rena råvaror och så långt det är möjligt använder vi oss av ekologiska råvaror. Om du har allergier eller behov vad det gäller kost, så meddelar du det vid din anmälan. Observera att om du vill ha någon alkoholhaltig dryck till maten under helgen, så tar du själv med detta.

Resa till/från Ljungdalen

Resa till och från Ljungdalen ordnas på egen hand med bil direkt till Ljungdalen, eller buss till Funäsdalen (Härjedalingen) och därifrån vidare med taxi. Tidigare år har flera av deltagarna samåkt och haft mycket roligt på vägen dit/hem i bilarna. Meddela om du önskar att jag delar dina kontaktinformation för ev samåkning.

Investering och anmälan

Investeringen för retreatet är 5950 kr/person, om du bokar före den 1 juli 2024 och därefter är kostnaden 6950kr/person. Helpension med eget rum i stuga på Fjällhornets anläggning samt alla aktiviteter enligt schemat. Möjlighet finns att dela upp din betalning över 1, 2 eller 3 månader. Anmälan och frågor? Hör av dig till helena@oppistugus.se

Allt detta ingår

- Boende i enkelrum
- 3 frukostar
- 4 luncher
- 3 middagar
- Basturitual
- Kakaocermoni
- Fika och mellanmål torsdag, fredag och lördag
- Samtliga aktiviteter enligt program

