



Mindfulnessbaserad Retreat

Mundekulla i Småland

24-29/10

Early Bird! 500 kr rabatt

om du anmäler dig innan 30/4

Fem dagar i tystnad - fem dagar att komma hem

Inbjudan under retreaten är att öppna oss för livet som det är just nu. Att öppna hjärtat är den röda tråden som kommer att leda oss igenom hela retreaten. Vi utforskar att lyssna, verkligen lyssna till oss själva och vila med det som är.

Kärleksfull vänlighet, acceptans och försoning är bärande fundament under retreaten som vi utforskar och möter i olika meditativa övningar. Vi välkomnar gamla mönster av kamp och flykt och ser på det genom hjärtas förståelse liksom vi möter gamla vanor och beteende som kan komma upp i tystnaden.

Vi kommer att göra meditativa övningar i vacker natur som stödjer tillit i att allt är som det skall vara. Mundekulla är ett internationellt kurs och retreatställe i Småland som ligger i stilla och vackra omgivningar.

Vi äter tillsammans och njuter av god vegetarisk mat

För vem

Alla som längtar efter att vara i tystnad och vara med på en retreat i mindfulness. Kanske arbetar med mindfulnessbaserad metodik eller vill fördjupa din träning.

KURSLEDARE



Camilla Sköld, leg Sjukgymnast och med dr i neurovetenskap. Camilla är grundare av Center for Mindfulness Sweden, CfMS, och lärare i MBSR från Center for Mindfulness i USA.

Camilla är också utbildad i Mindfulness Based Cognitive Therapy mot återfall i depression och är certifierad lärare i Samayoga enligt Yoga Alliance. Hon undervisar både på Center for Mindfulness i Sverige och i USA och är också kursansvarig för Mindfulness-baserad Stresshantering på Karolinska Institutet.



Katarina Lundblad, lärare i MBSR och har påbörjat certifieringsprocessen vid Center for Mindfulness. Katarina är socionom, meditationslärare, utbildad i MBKT, steg 1 terapeut och terapeut i Systemisk Familjekonstellation.

Katarina har omfattande egen erfarenhet av meditation och tysta retreatar och många års erfarenhet av att leda kurser och retreatar. Hon har skrivit boken Fri från stress med mindfulness med Dr Åsa Palmkron Ragnar samt sammanställt boken 99 Berättelser.

Hjärtligt välkommen med till natursköna Mundekulla !

Camilla och Katarina

PRAKTISK INFORMATION

Tid: 24-29 oktober 2013

Vi börjar 24/10 17.00 med gemensam middag. Fint om du kan komma innan så du hinner installera dig.

19-21 Presentation och information om retreatens upplägg samt meditation.

Vi avslutar retreaten den 29/10 15.00 efter gemensam lunch och återkoppling av erfarenheter.

Kurskostnad:

4500 kr inkl moms för privatpersoner
4500 kr + moms för företag/org
kost & logi tillkommer se nedan.

Plats: Mundekulla Kursgård,
www.mundekulla.se

Anmälan: Fyll i anmälningsformulär på
www.levnu.net under Retreatar/Mundekulla

Har du frågor runt anmälan kontakta
Elisabet Lee, holos@telia.com, 073-3853643

Kost och logi: Betalas av kursdeltagarna till
Mundekulla vid incheckning

- Enkelrum med dusch och toa
inkl kost 4500 kr
- Del i dubbelrum med dusch och toa
inkl kost 3750 kr
- Del i 4/3/2 bäddrum med dusch och toa
inkl kost 3250/3500/3750 kr
- Del i dubbelrum med gemensam dusch och toa
inkl kost 3000 kr

Center for Mindfulness Sweden

Camilla Sköld
070 865 16 15
kontakt@cfms.se - www.cfms.se

Lev NU

Katarina Lundblad
070 201 23 10
info@levnu.net - www.levnu.net