

# Välkommen till retreat på Säbyholms gård

11-14 mars 2022



Säbyholms gård ligger belägen i vacker lant-och herrgårdsmiljö och är omgiven av en fantastisk parkliknande trädgård och öppna ängar,

[www.sabyholmsgard.se](http://www.sabyholmsgard.se)

## Boende:

Kostnad för boende tillkommer utöver kursavgiften. I dagsläget erbjuder vi endast enkelrum (undantaget nära relationer) pga rådande omständigheter med Covid-19.

## Följande boendialternativ erbjuds på Säbyholms gård:

Boende i huslängan med delad toalett: 550kr/natt

Boende i källaren med delad toalett: 450-550kr beroende på rum

Boende i huslängan med egen toalett: 650kr/natt

Önskar du hyra lakan och handduk tillkommer en engångskostnad om 200kr.

Utcheckning sker i samband med frukost under sista retreatdagen. Om du av någon anledning behöver tillgång till ditt rum efter det så meddela oss så försöker vi lösa det!

### **OBS!**

Boendet ska betalas på plats dagen för incheckning till Cattie Slettengren som driver *Säbyholms Gård o B&B*, antingen genom swish - **070- 568 88 48** (märk betalningen med ditt namn och hsp retreat) eller kontant.

### **Mat:**

All mat under kursen ingår. Har du några allergier så hör av dig till oss!

### **Transport (hitta hit):**

Tåg och buss går till Laholm, där vi kan hämta er, bilresa till Säbyholms gård tar sedan ca 10-15 min.

Flyg går till Ängelholm.

### **Om du kör bil:**

#### **Från E6:**

- Ta av vid Laholm
- I Laholm följ ån Lagan- passera kraftverksstation
- Vid vägs skylt "Veinge" sväng höger
- Vid nästa korsning gul skylt "Årnaberga" sväng höger
- Följ vägen rakt fram ca 2 km
- Framme Säbyholm

### **Från väg 15:**

Vid väg 15 står det en skylt "Säbyholms B&B" på höger sida, (mittemot en betongfabrik). Följ vägen någon km till en y-korsning. Där kör du mot höger, sen direkt höger igen. Kör någon km till, Säbyholms gård ligger sedan längre fram på höger sida.

### **Villkor:**

I den rådande situationen med Covid-19 pandemin kan förutsättningarna och riktlinjerna komma att ändras snabbt och vi kan bli tvungna att ställa in retreatet med kort varsel. Du återbetalas då din kursavgift. Ingen ersättning för resekostnader utgår, utan du som deltagare har själv ansvar för att avboka eventuell resa.

Du deltar givetvis bara på retreatet om du är frisk! Om du skulle bli sjuk och behöva avboka din plats så återbetalar vi din kursavgift. Om du av annan anledning skulle vilja avboka din plats senare än 14 dagar innan retreatet så återbetalar vi 50 % av din inbetalning. Vi förbehåller oss rätten att kunna ställa in retreatet om deltagarantalet blir för lågt, du återbetalas då din kursavgift.

För att du som deltagare ska känna dig trygg under din vistelse hos oss och för att vi tillsammans ska *minska risken för spridning av Covid-19* så har vi planerat enligt följande:

- Vi håller ned antalet deltagare
- Alla deltagare har separata sovrum
- Vi har en stor samlingsal där vi sitter utspritt och där vi ser till att hålla avstånd till varandra. Vi har även möjlighet att öppna upp och använda altanen som är utanför samlingsalen
- Vi har en stor trädgård/park att tillgå och hoppas att vädret tillåter att vi tillbringar mycket tid utomhus
- Det finns möjlighet att sitta och äta på många olika ställen
- Vi kommer se till att det finns handsprit utställt på flera ställen samt uppmanar deltagarna att vara noga med sin handhygien

- Eftersom vi är två kursledare så har vi möjlighet att dela upp gruppen, vi kommer även att ha vissa övningar/reflektioner i par eller mindre grupper
- Vi förespråkar att deltagarna i så lång utsträckning det är möjligt reser till retreatet i egen bil alternativt är noga med att hålla avstånd och använda munskydd och handsprit om man reser kollektivt

## Preliminärt schema under retreatet

### **Fredag 11/3-22**

16.30-17.30	Incheckning
17.30-19.00	Middag, kort information samt egen tid
19.00-20.30	Delningar

### **Lördag 12/3-22**

08.30-09.00	Mindful yoga (mjuka, medvetna rörelser)
09.00-10.00	Frukost samt egen tid
10.00-13.00	Praktiska övningar & teori (inkl. kort paus)
13.00-16.00	Lunch samt egen tid
16.00-18.30	Praktiska övningar & teori
18.30	Middag

### **Söndag 13/3-22**

08.30-09.00	Mindful yoga (mjuka, medvetna rörelser)
09.00-10.00	Frukost samt egen tid
10.00-13.00	Praktiska övningar & teori (inkl. kort paus)
13.00-16.00	Lunch samt egen tid

16.00-18.30                      Praktiska övningar & teori

18.30                                Middag

### **Måndag 14/3-22**

08.30-09.00                      Lugn yoga/medvetna rörelser

09.00-10.00                      Frukost samt utcheckning

10.00-12.30                      Praktiska övningar & teori

12.30-13.30                      Lunch & utvärdering

13.30                                Hemgång

### **Ta med:**

Bekväma kläder

Varma sockor/tofflor

Skor att använda i skog och mark

Regnkläder

Ev badkläder+ handduk till bastun

Vi har yogamattor, kuddar och filtar att låna ut på plats men föredrar du att sitta på någon särskild kudde eller pall så ta gärna med det, då vi kommer att sitta mycket på golvet. Stol finns även att tillgå för den som hellre önskar det.

### **Under kursen kommer vi att prata om:**

- Grundläggande fakta om högekänslighet
- Under-och överstimulering samt hur man kan förebygga & hantera
- Hjärnans 3 system; drivsystemet, trygghetssystemet & hotsystemet
- Mindfulness samt attityderna inom mindfulness
- Självmedkänsla
- Att våga vara sårbar
- Vikten av att välja för sig
- Tips & mentala verktyg för att bli vän med din högekänslighet

Ni kommer även att få göra olika mindfulness-och avslappningsövningar, reflektionsövningar samt mindful yoga (medvetna rörelser)

**Din kostnad/investering: 5400kr**

Är du medlem i Sveriges förening för högkänsliga får du 10 % rabatt på detta retreat.

**I kursavgiften ingår (förutom själva kursinnehållet):**

Kurskompendium

Anteckningsblock+penna

Frukost, lunch, lättare fika samt middag under hela retreatet

**Kontaktinformation:**

**Josefine Henriksson**

[josefine@tankaromhogkanslighet.se](mailto:josefine@tankaromhogkanslighet.se)

0736- 23 26 84

**Caroline Svensson**

[caroline@hallbarhalsahalmstad.se](mailto:caroline@hallbarhalsahalmstad.se)

070- 318 60 51

Vi ser så fram emot att träffa dig!

Hör av dig om du har några frågor eller funderingar!

Varmt välkommen! 😊

Vänliga hälsningar /*Josefine & Caroline*