

“retreat; att dra sig tillbaka i stillhet för en eller flera dagar”

## Schema

### Fredag 8 november

17:00 ankomst  
18:00 middag  
19:00 info och introduktion till tystnad  
20:30 kvällsmeditation

### Lördag 9 november

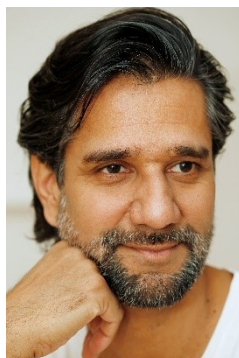
06:30 yoga för en del (om du yogat förut)  
07:00 yoga för alla, morgonmeditation  
07:45 frukost  
09:00 existentiell cirkel (1)  
10:45 existentiell cirkel (2)  
12:30 lunchmeditation  
13:00 lunch  
18:00 middag  
20:30 kvällsmeditation

### Söndag 10 november

06:30 yoga för en del (om du yogat förut)  
07:00 yoga för alla, morgonmeditation  
07:45 frukost  
09:00 existentiell cirkel (1)  
10:45 existentiell cirkel (2)  
12:30 lunchmeditation  
13:00 lunch  
14:00 avslutning  
15:00 avfärd

Boka via  
martina@existentiellarummet.se  
+46 (0) 708 68 96 00  
existentiellarummet.se  
andreas@yogaforskeptiker.se  
+46 (0) 730 225 255  
yogaforskeptiker.se

## retreatledare



### Andreas Grünewald

yoga, meditation/mindfulness, massage  
**yogaforskeptiker.se**  
andreas@yogaforskeptiker.se  
+46 (0) 730 225 255



### Martina Hallin

existentiella samtal  
**existentiellarummet.se**  
martina@existentiellarummet.se  
+ 46 (0) 708 68 96 00

Du kan addera massage, enskild meditationsinstruktion och enskilt existentiellt coachingsamtal till ditt program om du vill.

Sessioner ingår inte i priset.

Du bokar antingen i förväg, om du vill vara säker på att få en tid, eller på plats i mån av tid.

Massage  
**25 min 450 kr**

Existentiellt coachingsamtal  
**50 min 900 kr**

# talande tystnad

**tyst retreat** med inslag av  
**existentiella samtal**



**på Borntorpet 8-10 november**

# Längtar du efter att få dra dig undan en stund?

Den **1-3 mars** har du möjlighet att få vara med dig själv, bland andra människor, i ett hållet format, på en plats som andas enkelhet.

Under **talande tystnad** ryms en helg med ledda meditationer, mjuk yoga och existentiella samtal för dig som vill.

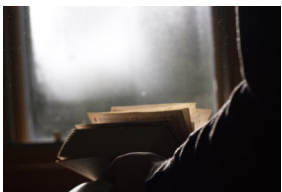
## Introspektion och reflektion

Under retreaten bestämmer du själv hur dina dagar ska se ut.

Lördag och söndag erbjuds yoga, meditation, och ett existentiellt samtal i grupp.

Varje dag kan du också boka enskilt coachingsamtal, massage, eller meditations-konsultation.

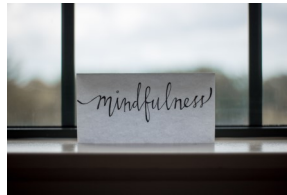
Eller så väljer du att helt avstå från att delta i gruppaktiviteterna och skapar dina egna tysta dagar.



Skogarna väntar på dina promenader, i biblioteket hittar du fåtöljen och tiden att läsa den där boken du längtar efter, och bastun är varm varje eftermiddag.

Eller så kan du bara vila, och sitta i kontemplation och se dagen röra sig över sjön alldeles intill.

*“när vi verkligen lyssnar på oss själva och andra, hör vi mer än bara ord”*



Vi äter en tyst frukost, lunch och middag tillsammans, tiden däremellan rör du själv över. Maten är vegetarisk, och eftersom vi är i tystnad får du njuta av den i total mindfulness.

Har du aldrig yogat eller mediterat är du lika välkommen. Yogan passar allas förutsättningar. Den är enkel, och syftet är inte att träna. Istället använder vi den för att väcka kroppen och bli närvarande.

Meditationerna är inte alltid guidade, men du får en introduktion till klassisk zazen-teknik, vilket betyder ”sitta tyst”. Du väljer om du vill använda den eller din egen teknik, om du redan har en.

Du deltar i en cirkel per dag, om du vill, och väljer själv vilken. Den ger utrymme för alla att umgås en stund med vad det är att vara människa, och för dig att vara med hur det är att vara du, just nu.

Någon (kanske du) blir coachad inför gruppen, följt av ett, hållet, reflekterande existentiellt samtal med filosofiska teman.

Det här är enda gången under dagen som du bryter tystnaden i grupp. Resten av tiden är du i ditt eget inre space, även när du delar utrymmen och aktiviteter med andra, och kan vila i ostördheten som frånvaron av social interaktion skapar.

Boendet är enkelt och du delar rum med någon annan, och badrum med flera. Lakan finns att hyra om du inte tar med dig.



**De här dagarna ger dig ett utrymme att bara vara med det som är. Och att med hjälp av yoga, meditation, och ledda existentiella samtal, komma i kontakt med dig själv, och landa mjukt i ett nu efter ett annat.**

## När

1 mars kl 17:00 till 3 mars kl 15:00

## Var

Borntorpet, Skinnskatteberg

ca 2 h med bil, åker du tåg hämtar vi dig vid stationen

## Pris

2 900 kr inkl kost och logi

*“det är när vi är tysta som vi kan höra oss själva säga saker vi annars inte berättar”*