

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

## Schema

### Torsdag 4 november

17:00 ankomst  
18:00 middag & allmän info  
20:00 landa i kroppen  
introduktion till tystnad

### Fredag 5 november

06:30 yoga + morgonmeditation  
07:45 frukost  
09:00 existentiell cirkel (1)  
10:45 existentiell cirkel (2)  
12:30 lunchmeditation  
13:00 lunch  
14:00 mindfulness  
15:00 bastu och kallbad  
18:00 middag  
20:30 kvällsmeditation

### Lördag 6 november

06:30 yoga + morgonmeditation  
07:45 frukost  
09:00 existentiell cirkel (1)  
10:45 existentiell cirkel (2)  
12:30 lunchmeditation  
13:00 lunch  
15:00 bastu och kallbad  
18:00 middag  
20:30 kvällsmeditation

### Söndag 7 november

06:30 yoga + morgonmeditation  
07:45 frukost  
09:00 existentiell cirkel (1)  
10:45 existentiell cirkel (2)  
12:30 lunchmeditation  
13:00 lunch  
14:00 avslutning

## Retreatledare



### Martina Hallin

existentiella samtal  
[existentiellarummet.se](http://existentiellarummet.se)  
[martina@existentiellarummet.se](mailto:martina@existentiellarummet.se)  
+ 46 (0) 708 68 96 00

### Magnus Lindroth

yoga, meditation/mindfulness  
[innerpower4u.com](http://innerpower4u.com)  
[innerpower@hotmail.com](mailto:innerpower@hotmail.com)  
+ 46 (0) 70 659 35 08

### Boka genom att mejla:

[info@existentiellarummet.se](mailto:info@existentiellarummet.se)

**Observera att du är inte garanterad plats  
förrän du betalat in din avgift.**

Du kan addera enskilda coachingsamtal till ditt program om du vill.

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

Existentiellt coachingsamtal  
**50 min 900 kr, 90 min 1 200 kr**

# Talande Tystnad

tyst retreat med inslag av  
existentiella samtal



**4-7 november 2021**

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

Den **4-7 november** har du möjlighet att få vara med dig själv, bland andra människor, i ett hållet format, på en plats som andas enkelhet.

Yoga för att komma in i kroppen. Meditation för att bli uppmärksam på vad som pågår inuti. Existentiella samtal för att utforska och förstå det. Tystnad däremellan för att få vara med det som är.

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

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

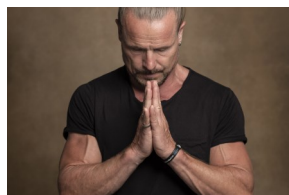
Eller så väljer du att helt avstå från att delta i gruppaktiviteterna och skapar dina egna tysta dagar.

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.



*“Vi gör inte yoga för att bli bättre på yoga, utan för att bli bättre på livet”*



Vi äter en tyst frukost, lunch och middag tillsammans, tiden däremellan rör du själv över. Maten är vegansk, 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.

Tre gånger per dag erbjuds guidade meditationer, men det finns också utrymme och tid för egna.

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 kan du vila i ostördheten i frånvaron av social interaktion.

Och, från stimuli från den yttre världen. Talande Tystnad är helt skärmfritt. För att du ska slippa brottas med impulsen att ”bara kolla”, lämnar du in din mobil när du kommer, och får tillbaka den när du åker.

Boendet är enkelt, 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

4 november kl 17:00  
till 7 november kl 15:00

## Var

Shambala Gatherings, Borntorpet,  
Skinnskatteberg

Åker du tåg hämtar vi dig vid stationen

## Pris

4 900 kr inkl kost och logi



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