



Mindfulness retreatdag

*Vi finner ro på Kvarnen i
Knällsberg, södra Småland*

MINDFULNESS RETREAT

Fredagen den 17 Augusti 2012

Tid; 9.00-16.00

Plats; Kvarnen i Knällsberg 2,
362 92 Tingsryd - www.knallsberg.com

Pris; Privatperson 995 kr (inkl moms)

Företag 1295 kr (+ moms)

Övernattning; Före eller efter retreaten kan
bokas mot en extra kostnad inkl. frukost

I priset ingår undervisning, samtal, handledning
mm. Ingår lunch, fika och frukt under dagen.

Anmäl dig till; info@harnu.se eller på telefon
070-534 12 12

Jenny B Wiberg handleder retreaten i
mindfulness. Hon är utbildad SER-terapeut i
Helsingborg och arbetar nu som
samtalsterapeut, coach, mindfulnessinstruktör
samt andning och regressionsterapeut. Hon har
lång erfarenhet som företagare och
entreprenör. Jenny brinner för människors
hälsa och utveckling sedan flera år tillbaka och
arbetar med såväl privatpersoner samt företag i
alla slags branscher.

Här & Nu arbetar med att utveckla vårt inre
ledarskap inom områden som vårt personliga,
hälsa/sjukvård, livsstilförändring,
personalutveckling, skola, föräldraskap,
relationer, idrott mm.



www.harnu.se

**En dag i lugn och ro där du satsar på dig själv,
din framtid, ditt välmående och livet!**

En retreat och kurs för dig som värnar om hela dig,
ditt inre och att få öka ditt välbefinnande.

Vi kommer under dagen ge oss tid att stanna
upp och bara vara. Vila, njuta och hämta
inspiration delvis från den vackra och lugna
naturen och genom att prova olika
mindfulnessstekniker.

Du kommer att få inslag av guidad meditation,
inspirerande föreläsning, meditation,
visualisering, rörelse, viss tystnad och en
djupare självkänedom.

Genom att stanna upp och bli mer öppen för
kroppens signaler, låta tankar och känslor få
finnas så ökar vi vår medvetenhet och närvaro i
nuet.

Mindfulness är ett förhållningsätt som vi
aktivt övar in i våra liv. Forskningen visar att
regelbunden utövning av mindfulness bl.a.
minskar stress, smärta och sömnproblem.

**Retreaten är en väg till att känna mer
harmonier och öka livskvaliteten!**

Upptäck du också vad en rofylld retreat-
dag kan göra för dig!

Jenny B Wiberg
Här & Nu
Telefon; 070-534 12 12

