



# Kreativ Retreatdag med Lera & Återhämtning & Insikt

Längtar du efter att släppa taget om vardagens måsten och hitta en ny väg in i återhämtning och vila. Kanske längtar du också efter en paus från prestation och höga krav och bär på en önskan om att hitta in i kreativitet och utforska nya sidor av dig själv som kan ge insikt om nästa steg.

Välkommen ut i höstskogen och möt keramikern och konstnären Lisa Hammar Posse som guidar oss in i leras värld samt meditationsläraren och psykoterapeuten Anna Rask Sanchez som guidar oss in i mindfulness & self-compassion. Allt sammanvävt till en unik heldag i vacker skogsmiljö på Klackebo i Halland.

Retreatet kommer hållas hemma hos Lisa där vi är välkomna till hennes gård & verkstad och dess omgivande skog där lugnet och tystnaden råder. En fantastisk miljö för dig som vill finna ro i själen och prova på lera som en väg till insikt. Lisa visar och vägleder hur man kan skapa i lera med olika tekniker och två kontrasterande leror. Inga förkunskaper krävs, "det fina med lera är att det alltid blir något". Anna kommer vägleda och guida oss in i meditations och reflektionsövningar som går i återhämtningens och kreativitetens tecken där vi laddar våra batterier i kropp och själ men också finner inspiration till fortsatt utveckling och praktik. Vi kommer arbeta med närvaro och medkänsla men också utmana vårt sinne med tema nyfikenhet och kontraster.

Retreatdag 9 september 2023. Deltagare 8-10 personer. Tid kl. 10.00-16.00. Lättare vegetarisk lunch ingår. Dagen är omväxlande uppdelad med meditationspraktik och lerpraktik och om vädret tillåter en gemensam skogspromenad & lunch utomhus. Ömma mjuka kläder samt bra skor rekommenderas. Dagen blir en inbjudan till på ett lekfullt sätt möta oss själva och öva på att släppa taget om vanemässiga mönster och se världen med nybörjarsinne.

Pris 2900 kr

Sista anmälningsdag 30 augusti.

Anmälan är bindande. Frågor och funderingar är välkomna till Anna, enklast via mail [anna@fokusbalans.se](mailto:anna@fokusbalans.se) eller sms till 073-8303650.