

Welcome home to your soul retreat

Med yoga, meditation och psykologisk reflektion

12-14 juni på Kullåkragård, Österlen



Varmt välkommen till ett retreat där vi kommer att utforska vad det innebär att leva mer autentiskt, närvarande och hjärtcentrerat. Och med det få tillgång till en större frid, glädje och medkänsla inför oss själva och andra. Jag som välkomnar dej heter Josefine Yrjans och jobbar som psykolog och yogalärare.

Dagarna kommer att innehålla yoga, meditation, psykologisk reflektion och vistelse i naturen. Praktiker som kan hjälpa dej till ökad närvaro, tacksamhet, avslappning och självkännedom. Det kommer att finnas utrymme för att vända sig inåt i den egna processen men även ges möjlighet till att dela erfarenheter och känna gemenskap tillsammans med andra.

Jag tror att detta är ett retreat för dej som längtar efter att fördjupa kontakten med dig själ, din kropp, dina känslor och behov. För dej som vill väcka och känna mera av din livskraft och vill leva mer i linje med det som är närande, sant och viktigt för dig. Och kanske få insikt kring vad som hindrar dig

Sagt om Josefines tidigare retreats

"Retreatet med Josefine var underbart. Som att komma hem, både fysiskt och psykiskt. Så mycket kärlek och värme, jag åker hem oerhört tacksam, lugn och klokare. Redo att leva mitt liv ännu mer till fullo varje dag"

"Men denna fina kombination och sammansättning av österländskt, västerländskt, yoga, meditation och psykologi kändes väldigt komplett och lättillgänglig. Har funnit

ett inre lugn och djupare förståelse för mig själv. Hittat en trygg plats i mig själv att vila i"

"Att kombinera både teori och praktik tillsammans med Josefine och andra kursdeltagare upplever jag har varit meningsfullt och givande. Att dela med sig tillsammans med andra i en liten grupp har varit hjälpsamt och stärkande"

Datum: 12-14 juni 2020. Ankomst fredag 12 juni kl 14.00, hemresa söndag 14 juni 14.00

Plats: Vi kommer att bli hållna och stöttade av den vackra platsen Kullåkra gård. Här har värdparet Kristina och Mats hittat hem, inte bara geografiskt utan också själsligt. Med sin vackra och varsamt renoverade loge som förvandlats till en



yogastudio, den mysiga gästlängan och hela gårdens unika karaktär och läge med 180 graders havsutsikt. Här erbjuds livet på landet med stall, hästar och får. Gården ligger bara ett stenkast från den vackra naturen och de långa stränderna vid Stenshuvuds nationalpark.

Boende: dubbelrum i gårdens mysiga gästlänga som har fyra rejäla och fräscha sovrum. Det finns tre badrum på gården som gästerna delar. På grund av begränsat antal sovplatser på gården finns inga enkelrum. Lakan och handduk ingår. Det går också bra att ordna med eget boende. Tex. finns det möjlighet att bo på det närliggande pensionatet Svabesholms Kungsgård.



(Foto Länsstyrelsen Skåne)

Kostnad: 4900 kr (för boende, vegetariska måltider och kursavgift)

Ordnar du eget boende så är priset 3900kr (för måltider och kursen).

Begränsat antal platser (15). Sista anmälningsdatum 8 maj

Du säkrar din plats genom att skicka din anmälan till

josefine.legpsykolog@gmail.com. Din anmälan är bindande. Din plats blir bekräftad genom ett bekräftelsemail.

Ångerrätt: du kan ångra ditt köp och få tillbaka hela kursavgiften inom 14 dagar efter att anmälan gjorts. Senare annullering ger ingen återbetalning.

Din plats kan överlåtas till valfri annan person.

Har du frågor om helgen så hör gärna av dej via mail (se ovan) eller ringa mej på 073 5790396.

Ta sig hit

Att resa hit med buss/tåg. Närmsta tågstation är Simrishamn. Vanligtvis kan man resa via Malmö eller Hyllie och sedan vidare till Simrishamn. I Simrishamn byter man till SkåneExpressen 3 mot Kristianstad, och går av på Kivik Torget (resan tar 28 minuter). Man kan också välja tåg till Lund, och därifrån fortsätta med buss till Simrishamn, SkåneExpressen 5, tar ca 90 minuter. I Simrishamn byter man till SkåneExpressen 3 mot Kristianstad, och går av på Kivik Torget. Den resan tar 28 minuter. Ett annat alternativ är att man åker via Kristianstad (tåg) och sedan buss till Kivik, SkåneExpressen 3 mot Simrishamn och går av på Kivik Torget. Den resan tar ca 60 minuter. Vi kan ordna med upphämtning från Kivik torg om du meddelar detta innan.

Med bil. Om du kommer från Simrishamn kör du väg 9 i riktning mot Kivik/Brösarp. Sväng höger precis innan Kiviks Trädgård upp för en backe där det står Svinaberga, Svabelsholms Kungsgård/Stenshuvud Nationalpark. Kör sedan genom Svinaberga by (inte mot Stenshuvud), passera Blåsingsborgs

Gårdshotell på vänster sida och ta höger ett par hundra meter efter, det står Österrike (!) på en gul skylt. Kullåkra är andra gården på vänster sida. Det är en relativt lång nedfart till gården och man ser den inte från vägen på sommarhalvåret. Kommer du från Brösarp kör du förbi Kivik i riktning mot Simrishamn. Passera Äppelrikets stora lådlager på höger sida, passera uppfarten till Södra Mellby och Mellby skola. Vid Kiviks trädgård tar du backen upp till vänster. Följ sedan anvisningarna mot Svabesholm och Svinaberga. Kör inte mot Stenshuvud utan genom Svinaberga by. Passera Blåsingsborgs Gårdshotell på vänster sida och ta höger ett par hundra meter efter, det står Österrike (!) på en gul skylt. Kullåkra Gård är andra gården på vänster sida. Det är en relativt lång nedfart till gården och man ser den inte från vägen på sommarhalvåret

Om Josefine

Jag är legitimerad psykolog och yogalärare som viger mitt liv åt att lyfta fram kärlek, medkänsla och medvetenhet som grunden till ett gott liv och som vägen till att skapa en mer



human och hållbar värld. Jag väver samman och integrerar psykologisk vetenskap med existentiella, spirituella och kroppsorienterade perspektiv. Min passion är att skapa utrymme och möjlighet för människor att hela och expandera, komma i kontakt med både sin vitalitet och kraft och även lära känna den mer stilla, öppna och visa platsen inom sig själva. En kan kalla det för själen, medvetandet eller det mer sanna självvet. Det som alltid finns där bakom bruset av vardagstankar, automatiska och inlärd vanor, tidigare smärtsamma erfarenheter och ständiga intryck utifrån. Jag har under flera år arbetat med psykisk hälsa, förändringsprocesser och terapi med både vuxna och barn. Samtidigt har min egen inre resa och utveckling fått allt större plats och betydelse i mitt liv. Besök gärna min hemsida för mer information: www.josefineyrjans.com

Program

Mindre förändringar kan förekomma

Fredag 12 juni

14.00 Ankomst och incheckning. Strax efter detta serveras välkomstfika

15.00-17.00 Introduktion och varsam yoga för att landa i kroppen

Egentid

19.00 Middag

21.00 Guidad kvällsmeditation och avslappning inför sömnen

Lördag 13 juni

Kaffe/té finns att tillgå på morgonen innan första passet

08.15 Morgonyoga

10.00-11 brunch

12.00 Session (psykologisk reflektion/mini föreläsning och upplevelsebaserade övningar).

14-15 Mättande mellanmål

Egentid

17.00 Session (psykologisk reflektion/mini föreläsning och upplevelsebaserade övningar).

Middag 19.15

Söndag 14 juni

Kaffe/té finns att tillgå på morgonen innan första passet

08.15 Morgonyoga (eventuellt nere på stranden om vädret tillåter).

10.00-11 brunch

12.00 Session och avslutning

14.00 Utcheckning.

Varmt välkommen!

