



SYDSVENSKA OPLEVELSER FOR KROP OG SJÆL

2-4. september 2011

EN LILLE SVENSK CAMINO PÅ SÖDERÅSEN

Vandring, visdom og refleksion er blot nogle af overskrifterne i denne weekends sydsvenske aktivitets- og velvære oplevelse. Slip dine stress tanker gennem Meditation Walking kunne være en anden.



skal fyldes med "perler og milepæle" i dit liv. Det er blot en af de spændende opgaver du bliver præsenteret for.

HVEM ER VI

Lill-Brit Sjöblom er healing-massør, personlig træner, yoga instruktør mv. og har masser af professionel erfaring både i Danmark og i udlandet. Bente Colberg er din personlige vært og behandler i denne weekend. Nicola Milholt bringer maden ud i skoven, happerne til søen, laver teen, bager vaflerne og åbner vinen! Vi vil i det hele taget gøre alt for, at du kan koncentrere dig om dig selv.

SÖDERÅSEN NATIONALPARK OG VILLA SÖDERÅSEN I RÖSTANGA

Vi er bare 30 km væk fra Helsingborg. En af Europas største sammenhængende løvskove med dramatisk landskab, dybe dale og stor-slåede udsigter. Det er efterår på Söderåsen og svampene lyser op som guld i skovbunden. Villa Söderåsen er et herligt vandrehjem, som det skal være når det er bedst. Døm selv.

HVORDAN SER DIN UGE UD?

Der er 168 timer på en uge. Hvordan bruger du dem? Er der noget du kunne tænke dig skulle se anderledes ud? Det kan være rigtig svært at ændre på bare små ting i en travl hverdag. I denne weekend får du mulighed for at stille dig selv det spørgsmål. Ønsker du at ændre din kurs skal du selv gøre arbejdet, men du får naturligvis masser af hjælp dertil. Du skal bl.a. lave din egen "værktøjskasse" som



SYDSVENSKA OPLEVELSER FOR KROP OG SJÆL

2-4. september 2011



Lill-Britt Sjöblom:
Underviser i yoga
og meditation



”LIVET ER IKKE HVORDAN DU HAR DET,
MEN HVORDAN DU TAGER DET”



1. etape PANDORAS ÆSKE

Vi mødes fredag den 2. september kl. 13.00 på Villa Söderåsen. Værelses fordeling, præsentation af hinanden og introduktion til weekendens første opgave.

Sidst på eftermiddagen vandres der 6 km af smuk skovsti gennem Söderåsens Nationalpark til Skärild restaurant, hvor vi skal spise middag, og mon ikke det bliver noget med svampe. Tilbage på Villa Söderåsen er det tid til afslapning og refleksion.

2. etape DIN EGEN PILGRIMS VANDRING

Lørdag morgen spises der morgenmad kl. 8.00 i Lise Lottes hyggelige stuer på vandrehjemmet. 9.30 bliver vi hentet af vores lokale guide, og det er tid til 3-4 timers ”Meditation Walking” med pauser og frokost i skoven undervejs. Vandringer foregår lidt væk fra ”alfarvej” i stilhed med instruktion fra Lill-Britt. Nicola kommer ud og møder os med madkurven.

Lørdag eftermiddag er det tid til afspændingsmassage, svenske vaffler med sylt og grädde. (Lise Lottes familie opskrift fra Stockholm).

Inden middagen mødes vi til et glas vin og en lille appetitvækker af lokale råvarer fra området.

3 etape ”SILENCE DINNER”

Kl. 20.00 er det så tid til ”Silence dinner”, evening and night! Det bliver en meget spændende opfølgning på dagens meditationsvandring, og for mange af os sikkert også et per-

sonligt, grænseoverskridende eksperiment: Kan man være ”stille” dvs. ikke tale i 10-12 timer. Kan man være i et rum med andre mennesker og bare være i sig selv med sine egne tanker? Vi spiser et dejligt langt måltid sammen bestående af mange små svenske retter, men herefter er aftenen din/jeres.

4. etape TAVSHEDEN BRYDES

Søndag er der ”morgen-sol-hilsen” ved Odensjön kl. 6.00. Herefter brydes tavsheden. Morgenmad tilbage på vandrehjemmet.

5. etape HELD OG LYKKE

Evaluering og tak for denne gang.

ARRANGØR:

Sydsvenske Oplevelser
v/Bente Colberg
Tlf. +45 2145 8161
info@sydsvenske-oplevelser.dk
www.sydsvenske-oplevelser.dk

2-4. SEPTEMBER 2011

PRIS PER PERSON KUN 2.600 KRONER

Prisen inkluderer:

- 2 overnatninger i delt dobbeltværelse
- 2 x morgenmad
- kaffe/te/snack/kage
- 1 frokost
- 2 middage
- vin og øl til maden lørdag
- program som beskrevet
- 1/2 times velvære massage
- instruktion i meditation walking
- materiale til opgaver
- lokal guide på Söderåsen