



## Din dag

- Lyssna inåt - hämta krafter  
för både kropp och själ

### Den 5 juni hålls en 1-dags retreat i Nattavaara

- Kursledare:** Ann-Charlotte Johansson, dipl samtalsterapeut/beteendevetare  
Barbara Stettler, aukt feldenkraispedagog/rytmikpedagog
- Var:** I Församlingsgårdens lägenhet, Nattavaara (Feldenkrais i Norrland:s lokal ).
- Tid:** Lördagen den 5 juni kl 9:30 startar vi med en liten morgonfika  
Kursen pågår mellan kl 10:00 - 18:00 (lunch och fika ingår).
- Antal:** Minst 6 och max 12 deltagare för att genomföra kursen.
- Kostnad:** 1 000:- kr/person (inkl moms), lunch och fika ingår i priset.
- Anmälan:** Senast 20 maj och anmälan är bindande. Inbetalning av kursavgift senast 30 maj på bankgiro: 466-6509. Var vänlig ange namn och "retreat" vid inbetalningen.

**Genom ord, rörelse, meditation och musik får Du tid och möjlighet att lyssna inåt och hitta din kraft.**

- Ord:** Vi tar upp frågor som berör oss alla som till exempel:
- Vad/vilka behov har du och vad får dig att må bra?
  - Kommunikations- och relationsmönster?
  - Vad är ditt hjärtas önskan? Vill du stanna upp och reflektera över dina syften och mål?
- Rörelse:** **Med hjälp av Feldenkrais® metoden** lyser vi upp våra frågor och hittar svaret genom att lyssna in, känna efter, röra oss på ett mjukt sätt efter var och ens personliga förutsättningar. Du får ökad kunskap om rörelsens sammanhang i kroppen och hur sättet att röra sig påverkar ditt välbefinnande. Du få nya insikter, som kan leda till ny styrka i din vardag.
- Meditation:** Hjälper dig att varva ner och komma i kontakt med din inre värld och finna svar på frågor.
- Musik:** Använder vi som hjälpmedel för att lyssna inåt.

**Anmälan och frågor till:** Barbara Stettler, tel 073-841 81 36 eller  
Ann-Charlotte Johansson tel: 070-247 35 55

