

Endagsretreat i Höganäs med

Mindful ESSENCE

BY LOVE IT

En dag för kropp, sinne och själ

Förlåtelse och tacksamhet i vardagen

31 maj 2025
9.30-17.00

Plats:
Studio Atma - Höganäs

Kostnad:
Introduktionspris **695:-**
Anmälan görs till:
kontakt@mindfulessence.se

Välkomna önskar Anna & Love
Mindful ESSENCE by Love it



Varmt välkomna till en endagsretreat tillsammans med oss på Mindful ESSENCE!

Vår vision och mission är att göra dig mer medveten om din essens och det är retreatens underliggande tema. Just denna dag kommer vi att använda förlåtelse och tacksamhet i vardagen som verktyg för att fördjupa vår kontakt med oss själva.

Förlåtelse är ett sätt att acceptera saker som hänt oss för att kunna släppa taget och komma vidare. Tacksamhet är ett sätt att uppmärksamma Universums överflöd som vi har runt oss hela tiden.

Vi vet att dessa två aspekter kan hjälpa dig och göra stor skillnad i ditt vardagliga liv, om du påminner dig om dem.

Vad kan du förvänta dig den här dagen?

Vi startar upp dagen med enkla kroppsliga rörelser och tillåter oss att landa till musik

Förmiddagen ägnas åt förlåtelse och olika aspekter, svårigheter och sätt att tänka kring det.

Till lunch serveras hemlagad vegetarisk Indisk linsgryta med naanbröd.

Tacksamhet blir temat för eftermiddagen och vi kommer lyfta alla de fördelar som kommer med att vi tillåter oss att känna tacksamhet.

Om vädret tillåter avslutar vi med en eldceremoni där vi kan släppa taget om det vi jobbat med under dagen och skicka ut det till Universum.