



**Meditation, reflektion och stillhet –
adventsretreat med Carl Lindeborg
Lindeborgs Eco Retreat
Fredag 6/12 17:00 - söndag 8/12 13:30**

*Att stanna upp och genom reflektion och meditation bli mer
varse mina egna tankar och känslor har varit oerhört
kraftfullt för mig. Jag känner mig som en lite förhöjd
version av mig själv.*

Jonas Svanhed

Lindeborgs
ECO RETREAT

Välkommen till en energigivande och fördjupande retreat

Ta en paus från vardagens intensitet och ge dig själv en helg fylld av reflektion, meditation och stillhet. Från den 6 till 8 december bjuder Carl in till vår retreat, där vi skapar utrymme för att fylla på med energi, lugn och klarhet inför juletid och vinter.

Under retreaten fördjupar vi oss i meditation och reflektion – kraftfulla verktyg som hjälper dig att hitta balans, välmående och förankring i dig själv en alltmer snabbvärdig värld. Du får lära dig mer om hjärnans naturliga styrkor och fallgropar och hur du praktiskt kan arbeta för att etablera och stärka goda mentala mönster.

Börja dagarna med uppfriskande yogapass, och avsluta dem med en avkopplande bastu och kanske ett kallt bad i vår naturpool. Däremellan finns utrymme att bara vara, promenera i skogen och i minst njuta av innovativ vegetarisk mat, tillagad med lokala och ekologiska råvaror, många odlade utanför dörren.

Är det här något för dig?

Upplever du att det är utmanande att hålla fokus på det som verkligen är viktigt, i en vardag fylld av distraktioner? Är det svårt att få tid för reflektion och eftertanke? Känns det som att dagarna bara försvinner i "görande-läge", en efter en?

Då är denna retreat för dig. Här får du en chans att skapa hälsosam distans till vardagens utmaningar, utveckla din förmåga till närvaro och lugn, och samtidigt lära känna ditt eget sinne bättre. På så sätt kan du koppla ur autopiloten när den begränsar dig och styra dina tankar och ditt fokus dit du vill.

Ju mer intensivt livet är, desto viktigare blir det att då och då stanna till en stund för att hitta till en djupare och mer stilla plats i sig själv. Den här retreaten ger dig möjlighet att pausa ett par dagar för att kultivera klarhet och lugn som sedan hjälper dig navigera än bättre när du är tillbaka i vardagen. Det stärker din förmåga att fatta goda beslut, hantera komplexitet och hitta känslan av meningsfullhet i livet.

Vem kan delta?

Upplägget passar både dig som är ny till meditation och fördjupande reflektion, och dig som redan har erfarenhet men vill fördjupa din praktik. Oavsett var du befinner dig på din resa, kommer du att få verktyg och insikter för att växa, både inåt och utåt.

Om Carl Lindeborg

Carl har över 20 års erfarenhet som lärare och utbildare inom personlig utveckling. Han har författat tre böcker, bland annat nyutkomna "Det autentiska skiftet - Inre utveckling för en föränderlig värld". Carl är utbildad lärare i Search Inside Yourself, ett mindfulness- och EQ-program utvecklat av Google, och har studerat på många platser i världen, bland annat tillsammans med Dalai Lama i Dharamsala. Med sin djupa kunskap och långa erfarenhet guidar han dig genom denna helg med närvaro och värme.

Retreaten var djupt inspirerande och transformerande. Jag fascineras enormt av Carl Lindeborg, hans visdom, världsbild och verktyg till förändring. Att vi alla behöver rusta oss för framtiden och vara goda förebilder. Jag rekommenderar varmt denna retreat till alla som vill accelerera sin vuxenutveckling!

Andrea Berglöf, egenföretagare

Priser

1. Boende i enkelrum, 6 950 kr
2. Boende i delat dubbelrum, 5 950 kr
3. Boende i egen "Naturkoja", 5 450 kr (ej egen WC/Dusch, går bra att dela för sällskap på 2 personer)

Anmälan och frågor

Du hittar mer information och anmälningsformulär på www.carllindeborg.com/retreat

Om du har frågor eller vill ha mer information kontakta gärna Anna Witsenboer på anna@carllindeborg.com.

Vad ingår

I priset ingår boende, helpension, alla programpunkter, samt moms.

Program

Fredag 6 december

| | |
|-------|--|
| 17.00 | Introduktion |
| 17.30 | Workshop: "Stenåldershjärnan i en accelererande värld" |
| 19.00 | Middag |
| 20.30 | Bastu och bad för de som vill |

Lördag 7 december

| | |
|-------|--|
| 07.15 | Morgonmeditation |
| 07.30 | Lätt morgonyoga |
| 08.30 | Frukost i tystnad |
| 10.00 | Workshop: "Meditation" |
| 12.00 | Lunch |
| 14.00 | Workshop: "Skogsbad", följt av bastu och bad för de som vill |
| 17.30 | Stund för frågor och fördjupande samtal |
| 18.30 | Middag |

Söndag 8 december

| | |
|-------|------------------------|
| 07.15 | Morgonmeditation |
| 07.30 | Lätt morgonyoga |
| 08.30 | Frukost i tystnad |
| 10.00 | Workshop: "Reflektion" |
| 12.00 | Lunch |
| 13.00 | Summering och avslut |
| 13.30 | Slut |

Varmt välkommen!

Vi ser fram emot att välkomna dig till en energigivande och fördjupande retreat!

Teamet på Lindeborgs Eco Retreat