



Naturkontakt

Retreat för återhämtning i naturens famn med
Lisen Sundgren på Lindeborgs Eco Retreat

Fredag 28/8 - lördag 29/8.

Lördag 29/8 - söndag 30/8

Drömmer du ibland om att likt Tjuren Ferdinand sitta under en korkek och bara lukta på blommorna? Bara vända ryggen åt en kravfylld, hektisk vardag och bara låta dig omfamnas helt kravlöst av något större? För att sedan kunna återvända till ditt liv med ett nyfunnet lugn och breddade perspektiv. I så fall vill vi hälsa dig välkommen till en 1-dygns retreat i naturens tecken.

Lindeborgs
ECO RETREAT

Lindeborgs Eco Retreat

Lindeborgs Eco Retreat ligger vackert belägen vid vägs ände invid sjö och skog, utanför Nyköping, 12 mil från Stockholm. Med ett nytänkande jordbruk, grönsaksodlingar, biodling, lieängar, biokolproduktion och ett biologiskt vattenreningssystem arbetas det på gården för att skapa ett så livskraftigt och hälsosamt system för liv i alla dess former.

I centrum på gården står Ekoladan, en hundra år gammal lada som renoverats med hållbara och naturliga material och en genomgående designidé. Här finns en yogasal med milsvid utsikt över sjön Hallbosjön och möjligheter att bo över. I ladan finns också en bastu med utsikt över sjön. Ekoladan är en av världens första byggnader som värms på ett koldioxidnegativt sätt.

Naturkontakt

Naturkontakt, visar forskning, har mätbara effekter på vår hälsa, som att mängden stresshormoner minskar, immunförsvaret stärks och blodtrycket sjunker. Vi är en del av naturen. Vi är komna ur den och när vi vistas i den synkroniserar vi vår inre klocka med vår omgivning och vi mår bättre.

Utöver det händer en massa fantastiska saker som inte går att mäta men som många vittnar om – ökad känsla av välbefinnande, känsla av sammanhang och meningsfullhet och ett ökad lugn.

Vi är en del av naturen och under den här retreaten kommer vi att stanna upp, skogsbada och återknyta till det fantastiska ekosystem vi ingår i. Skogsbada kan man göra i all möjlig natur och ni får tillfälle att själva skapa naturkontaktsövningar att ta med i er vardag.

Skogsbad, eller Shinrin yoku, är en metod som utvecklades i Japan

I början på -80 talet, som ett svar på den dramatiskt försämrade folkhälsan. Människor dog i stressrelaterade sjukdomar och forskning på hur naturen påverkar människan ledde fram till en vetenskapligt belagd metod som idag används över hela världen för att behandla stressrelaterade sjukdomar.

Att låta sig guidas i naturen med hjälp av en Natur- och skogsterapiguide är avkopplande, kravlöst och för många ett nytt sätt att vistas i och se på naturen på ett sätt de aldrig gjort tidigare. Under vår tid tillsammans kommer vi ha guidade morgonmeditationer, skogsbad, tid för reflektion och samtal. Ni kommer också få tid att skapa egna skogsbadövningar att införliva i vardagen.

Inspirerande matupplevelse

Vi kommer få njuta av mat tillagad av kocken Fredrik Johnson som tar in både det vilda och odlade från Lindeborgs Eco Retreat. Fredrik har drivit den Guide Michelin-belönade restaurangen Volt i Stockholm.

Lisen Sundgren



Lisen Sundgren är en erfaren naturinspiratör, örtspecialist och författare, ständigt nyfiken på hur vi kan leva i samklang med naturen.

De senaste 20 åren har hon hållit kurser och skrivit böcker om växter och hur vi kan få in dem och naturen i vår vardag.

Hon är certifierat Natur- och skogsterapiguide, utbildad örtterapeut och licensierad kostrådgivare.

"Naturen skyndar inte, men allting äger rum"

Lao Tzu

Pris och anmälan

Pris för mat och kurs:

2900 kr

Pris för boende:

Ekosvit i Ekoladan, 1 person, 1900 kr

Ekosvit i Ekoladan, vid 2 personer, 1200 kr

Ekosvit i Ekoladan, vid 3 personer, 900 kr

Enkelrum i Ekoladan, 1400 kr

Dubbelrum i Ekoladan, 800 kr

Enkelrum i röda huset, eget badrum, 1400 kr

Enkelrum i röda huset, delat badrum, 1100 kr

Dubbelrum i röda huset, delat badrum, 600 kr

Dubbelrum i röda huset, eget badrum 800 kr

Anmälan och frågor

Priserna gäller för en retreat fredag till lördag 28-29/8 eller lördag till söndag 29-30/8.

Det finns 18 st platser per retreat, men endast ett begränsat antal platser för övernattning på Lindeborgs Eco Retreat.

De finns flera andra fina boendemöjligheter i närheten.

Anmälan görs till janna@lindeborgs.com. Anmälan är bindande men kan avbokas fram till 30 dagar före kursen och därefter överlåtas. Betalning görs inom 14 dagar från anmälningsdag.

Vid frågor om innehåll, boende eller vid matallergier kontakta Janna Horjö på janna@lindeborgs.com.

Utrustning

Kläder efter väder. Bekväma kläder för skogsbad.

Program

Dag 1

14.00

Ankomst. Du checkar in och serveras infusion på vilda växter och enkelt tilltugg.

15.00 – 18.00

Workshop - skogsbad

19.00

Flerrättersmiddag och därefter tillgång till bastu

Dag 2

7.30 – 8.00

Guidad meditation

08.00

Frukost

9.00 – 10.00

Workshop: hur du skapar egna skogsbadsinspirerade stunder i din vardag.

10.00 – 12.00

Skogsbad och avslutning

Varmt välkommen

Vi ser fram emot att välkomna dig till en stärkande, insiktsgivande och inspirerande retreat!

Lindeborgs Eco Retreat & Lisen Sundgren