

# VÄLKOMMEN PÅ KREATIVT RETREAT

Den 23-25 maj njuter vi av två härliga dygn tillsammans i Stråtjärä i Hälsingland. Dagar fyllda med yoga, vandring, återhämtning, kreativa workshops och framåtblickande. Allt i en lugn, trygg och vacker miljö.

## PRAKTISK INFORMATION

**När?** 16:00 23/5 till ca 14:00 25/5 2025

**Var?** Ljussjön 419, 820 29 Stråtjärä.

Vi kommer att vara i Kristins sommarstuga, en 70-tals furudröm som består av en storstuga med kök, vardagsrum, två sovrum, duschrum med handfat och inglasad uteplats. Samt två mindre stugor med 2-3 bäddar. Toaletten ligger utanför storstugan.

**Vad ingår?** Tre yogapass, guidad vandring, två kreativa workshops, valfritt antal dopp i Ljussjön, mat (frukost, lunch, fika och middag) samt boende i egen/delad stuga.

**Frågor?** Kontakta Kristin via [kristin@kiwih.se](mailto:kristin@kiwih.se), instagram eller på 0733-90 59 53.

## SCHEMA

**Dag 1:** Välkomstmingel klockan 16, liten rundtur och fika. Därefter kör vi ett yogapass innan vi lagar en god middag tillsammans. Kvällen avslutas med lite härligt häng - bad, spel, snack eller vad vi nu känner för.

**Dag 2:** Yogapass 07:30, följt av frukost. Sedan kör vi 10 minuter till Hamnäs för 7,5 kilometer vandring. Under vandringen fikar vi och äter en lättare lunch, samt gör reflektionsövningar, som en del i förberedelsen till söndagens workshop. Tillbaka i stugan erbjuds en workshop i makramé där du kan lära dig knyta en egen ampel. Kvällen avslutas med middag, en kortare meditationsövning och lite härligt häng för den som vill.

**Dag 3:** Yogapass 07:30, följt av frukost. Därefter erbjuds en kreativ workshop, med fokus på att skapa inspiration, nytänkande och en plan för resten av året. Efter lunchen är det dags att säga hejdå för denna gång.

## PACKLISTA

- Kläder för yoga och lättare vandring + sköna kläder för häng och sömn. Var som du är. Vill du ha mysbyxor hela helgen funkar det fint. Detsamma om du vill ta på dig en klänning till middagen.
- Necessär (innehåll - det har du koll på ;).
- Sköna skor för 2-3 timmar vandring och gärna ett par sandaler/badtofflor om du vill ta ett dopp.
- Ytterkläder efter väder, så du klarar lite regn. Vid ösregn ersätter vi vandringen med annan aktivitet (men vi har beställt fint väder så det löser sig ;).
- Vattenflaska.
- Ryggsäck för eventuell jacka + färdkost.
- Eventuellt en extra handduk för bad. En liten och stor handduk ingår.
- Badkläder och gärna en badrock.
- Sängkläder ingår. Säg gärna till om du hellre vill använda egna.
- Yogamatta, block och bolster.
- Block och pennor om du har några egna favoriter, annars ingår det.
- Eget snacks och dricka (om du vill).
- Laddare om du inte har Apple-produkt.

## HITTA HIT & LED-INFO

**Ljussjön 419 (Google Maps)**  
Sväng av E4:an mot Bollnäs i Tönnebro. Sväng höger mot Ljussjön efter cirka 10 minuter.



**Hamnäsleden (Naturkartan)**  
7,5 km i medelterräng. Berg, gammal skog, utsikt över Bergviken och skogsväg vid riksväg 83.



## VARMT VÄLKOMMEN!

### KRISTIN WALLIN HÄGGLUND

Koordinator, kommunikatör och kreatör  
[kristin@kiwih.se](mailto:kristin@kiwih.se)  
insta: kiwihcreations