



KREATIVT

retreat

Landa efter sommaren och ladda inför hösten med hjälp av yoga, vandring och kreativa workshops i vackra Hälsingland.

När? 16:00 29/8 till ca 14:00 31/8 2025

Var? Stråtjärä, Hälsingland.

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

Pris? 3500 kr/6000 kr för två (ex moms)

Frågor/anmälan? Kontakta Kristin Wallin Hägglund via kristin@kiwih.se, LinkedIn, instagram eller på 0733-90 59 53.

UTFORSKA & UTVECKLA DIN

kreativitet

I EN TRYGG MILJÖ



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, 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 kreativt skrivande, där du i en trygg miljö går igenom "valen" (dramaturgi), gör några kreativa övningar och skriver en text, som du väljer att dela eller behålla för dig själv. Kvällen avslutas med middag, en kortare meditationsövning och lite härligt häng för den som vill.

Dag 3: Yogapass, 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.