

# RETREAT

## årets personaldag - varar längre än själva dagen

Ladda dina batterier med hjälp av naturens och djurens kraft.

Har du inte provat på mindfulness förut, så har du tillfälle nu. Mindfulness fokuserar på medveten närvaro, att vara här och nu. Kombinationen mindfulness och naturens kraft är oslagbar.

Vi ger er friskvård i ordets rätta bemärkelse. Förmiddagen ägnas åt mindfulness i teori och praktik. På eftermiddagen får var och en välja mellan tre olika aktiviteter.

- För den ridkunnige. Samvaro och ridning på våra trevliga islandshästar.
- Stilla vandring längs Verkeåns fantastiska dalgång, cirka 3 timmar.
- Naturen/trädgården som avkoppling. Genomförs i närmiljön.



Dagen genomförs på Hallamölla gård i snygga och fräscha lokaler samt i Verkeåns naturreservat.

Alla aktiviteter under dagen leds av erfaren och trevlig personal.

Det serveras god mat i form av för- och eftermiddagsfika samt lunch.

Medveten närvaro – mindfulness, kan vara en effektiv väg till mer glädje och motivation, förbättrad hälsa, ökad kreativitet och bättre samhörighet på arbetsplatsen.

Vårt upplägg passar alla åldrar och yrkeskategorier. Det räcker med att vara människa.



Läs mer på [www.hallamolla.se](http://www.hallamolla.se)

Marianne Karlström på Hallamölla gård  
0414-91131

