



VÄLKOMMEN TILL INRE ELD, INRE VATTEN

-TRANSFORMATIVT RETREAT I 3 DAGAR

27-30 mars 2025

Hej!

Vad kul att du är intresserad av att delta i detta magiska retreat!

Jag öppnar upp mitt hem och vår privata ö i ytterskärgården ett fåtal gånger per år för exklusiva grupper om 6-7 kvinnor.

Denna helg är en blandning mellan workshop och retreathelg. Genom guidade resor inåt med hjälp av andning, meditation med naturen, visualisering, cacao ceremoni, trumresor och musik, i speglingen av fysiska eldar utomhus och i bastuns hetta leker och övar vi. Läker och förändrar gamla vanemönster och begränsningar. Allt är naturligtvis frivilligt att delta i och det finns möjlighet till support i pauserna. Mitt mål är att du ska känna dig trygg, hållen och inspirerad att utvecklas.

Du kommer att lämna ön med mer kunskap om dig själv, och hur du kan få stöd av naturen och ceremonier också i ditt liv hemma.

Inre eld, inre vatten handlar om att lära känna din eld och få balans mellan eld och vatten. Styrka och flöde.

Läs vad tidigare deltagare skrivit på "TESTIMONIALS" på hemsidan www.movehealgrow.se

Fråga

Behöver jag ha erfarenhet av ceremoniellt arbete?

-du är välkommen som helt ny! En introduktion och tydliga instruktioner hålls inför varje del av dagen.

Förutom våra gemensamma ceremonier kan du välja att att *ta dig tid för dig själv*. Det finns dramatiska klippor, platta mjuka berghällar, lövsalar under Bok och Ask och mysiga tallrum.

Du kan ligga på mossor eller låta blåbärsriset omfamna dig. Förutom när vi sitter tillsammans i cirkel/ sharing på avsatt tid är vi framförallt i tystnad för att verkligen kunna höra din egen röst och lära känna elden inuti.

Fråga

Varför är vi i tystnad så mycket?

- för att få möjlighet att stanna i processer och gå djupare i dig själv. Varje dag finns 2 möjligheter att dela dina erfarenheter och frågor och lyssna till de andra deltagarna. Självklart kan du alltid be om ett eget samtal.

Du bidrar också till att denna historiska och unika naturskatt kan leva vidare utan exploatering.

Om Christelle

Jag arbetar med healing utifrån en blandning av shamanska traditioner och intuitiv "traditionell" energimedicin/healing. Jag tog min första utbildning 1994 i Vit Tids Healing, följt av utbildningar i TM, Mindfulness på MFC, Yogalärare 200t, Somatisk (kroppslig) trauma coach 2 år, Medicinhjulet av Alberto Villoldo, assistent till Ayana Mantel i Medicinhjulet för kvinnor, 3 år med Paqo Don Alejandro från Peru, regressionsterapi, pågående utb i familjekonstellationer med S Liebermeister. Kanaliserad vägledning däremellan. Med mera. Vill du veta mer, hör av dig! Det är viktigt att veta till vem du kommer, och känna trygghet i det.

Fråga till Christelle

Är du "klar med dig själv"

-ju mer jag lär mig desto mer ser jag att det finns att lära, som en brukar säga. Ja, samtidigt har jag arbetat med mig själv i över 30 år för att läka mig och mina sår och har 20 års erfarenhet av att hålla andra människor utan att gå in i det som möjligen triggas i mig i någon situation..

Stockholmen

Denna magiska ö innehas i dag av två familjer, varav Ragnar Wilton är huvudägaren och mycket mån om att den inte ska styckas eller exploateras.

Fallna träd får ligga för insekternas väl och stora delar av skogen lämnas åt Hjort, Rådjur, Älg, Grävling, Räv och fåglar som Uggle, Havsörn och sjöfågel.

Vad blir det för god mat?

Maten lagas med kärlek helt från grunden och är god, näringsrik, vegetarisk och mestadels glutenfri i rikliga portioner.

Det finns även gott om kaffe, te och fika som frukt, råbollar, dadlar och nötter.

Sovplats

I huvudbyggnaden finns ett gulligt sovloft där du får en egen vrå med sängbord, lampa och en gardin mellan bäddarna för privacitet. Obs! Trappan till loftet är ganska brant. *Har du fysiska begränsningar till att gå i brant trappa, ta kontakt med oss så hittar vi en plats för dig.*

Meditationsstolar och yogamattor, filtar, täcken och kuddar finns på plats och vi uppskattar att du tar med sängkläder eller sovsäck för att minimera tvätt, vi försöker hålla vattenförbrukningen nere på vår lilla ö.

Hur, när och var?

Taxibåt från Räfsnäs ca 20min utanför Norrtälje kl17.40 Torsdag kväll.

Taxibåt tillbaka till Räfsnäs för hemfärd söndag strax efter kl15.

När gruppen är satt skapar vi en grupp för möjlighet till samåkning mm. Det går också bussar från Danderyds sjukhus via Norrtälje ner till hamnen.

FRÅN STOCKHOLM TORSDAG Buss 676 kl15.54 till Campus Roslagen. Från Campus Roslagen nr 631 kl16.56 till Räfsnäs brygga.

FRÅN RÄFSNÄS SÖNDAG Räfsnäs brygga buss 631 kl15.28 och buss 676 från Campus Roslagen kl16.09 ankommer Danderyds sjukhus 16.57

Investering 2025

EARLY BIRD före 20/2 6800kr, plus moms för faktura till företag.

ORD pris 8495 kr inkl taxibåt, 3 nätter boende, 3 middagar, 3 luncher, 3 frukostar, fika och snacks, tillgång till bastu, bad, samtliga ceremonier (3 eldar, ledd bastuceremoni, trumresa, kakaoceremoni, visualisering, naturmeditation, morgonmeditationer) och en goodiebag!

Ord peng betalas senast 15 dagar innan starten via faktura.

Avbetalning kan vara möjligt, ta kontakt så hittar vi en lösning.

En bokningspeng till 0739868626 på 800kr vid bokning för att säkerställa din plats.

Behöver du dela upp betalningen av någon anledning, ta kontakt så löser vi det.

Boka din plats:

Mejla till contact@movehealgrow.se med

Namn

Adress

Mobilnr

Kontaktperson

Skriv även om du har önskemål om faktura eller kvitto för friskvårdsavdrag.

Avbokningsregler?

Vid avbokning senast 15 dagar innan kursstart återbetalas 50% av kurskostnaden minus bokningspeng. Vid avbokning upp till 14 dagar innan kursstart återbetalas ej kursinsatsen, en vecka innan kursstart pga allvarlig sjukdom eller närståendes sjukdom. Anmälningavgift återbetalas ej då vi måste betala för tex taxibåt oavsett antal deltagare.

Hör av dig om du har frågor eller behöver göra en egen plan tillsammans med oss,

För privat rum med hotellstandard i intilliggande hus:

Eget rum 400kr extra/natt per person

Två personer i dubbelrum 350kr extra/natt per person.

Övrigt om platsens förutsättningar.

Stockholmen är en fantastisk liten privat ö, och ett privat hem 30m från havet. Vi har en vattentoalett och en varmdusch i stora huset och en av varje i närliggande hus (50m). Alla byggnader har kakelugnar och kamin och/eller öppen spis och är modernt utrustat på alla sätt.

Då du bokat din plats får du en bekräftelse och ytterligare information med förslag på packlista etc.

Låt Stockholmen, den vackraste ön i skärgården där platsen själ är starkt närvarande och naturen bjuder in till djupare kontakt, visa sig för dig!

All kärlek till dig, vi ses snart!

Christelle

MOVE your mind HEAL your body. GROW your life

MOVEHEALGROW BIRGER JARLSGATAN 107 CONTACT@MOVHEALGROW.SE
+46-739868636 INSTA: @CHRISTELLE_MOVEHEALGROW