

Hej!

Tack för att du visar intresse för att komma till magiska Stockholmen, den vackraste ön i skärgården där platsen själ är starkt närvarande och naturen bjuder in till djupare kontakt.

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. Prata med hundratals år gamla träd eller busiga Hasselbuskar.



Vi längtar så efter att samlas med er 6-8 kvinnor (vi är öppna för blandade grupper och mansgrupper, men inte den här gången). Förutom när vi sitter tillsammans i cirkel/sharing på avsatt tid är vi i tystnad. Om du behöver få stöd under tiden runt våra sharings så har vi tid och lust att gå undan och tala ostört med dig en stund i mellanrummen.



Du får möjligheten att bli tydligt guidad genom visualiseringar och meditationer, får delta i och lära dig att använda eldceremonier, andning och intention för att transformera ditt liv samt en stark bastuceremoni i svedthyddeanda med avslutande havsbad.

Självklart är alla övningar frivilliga.

Detta är inte en kurshelg, men för den som vill finns möjlighet att lära. Kanske återupptäcka eller få en ny vinkling på något. Jag tycker om att veta varför jag gör det jag gör, vad traditionen kommer ifrån och älskar att dela med mig av mina "varför och hur" vidare. Hur jag gör för att få kontakt med eld, vatten, träd och himmel kanske kan öppna upp något nytt för dig.

Varje dag finns utrymme för egen tid på en klippa, i lövsalarna eller med en och gran.

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

Christelle



Jag arbetar med healing utifrån en blandning av Shamanska Traditioner och intuitiv "traditionell" energimedicin. Min andliga resa började som 13 åring med meditationsövningar och försöka förstå varför det verkar som att ingen annan känner av naturen med hela kroppen och bara "vet" svaret på frågor som inte borde gå att svara på, då. Första utbildning i energimedicin i Vit Tids Healing 1994 var på en blandning av mycket eget inre arbete blandats med Mindfulnessutbildning, Yogaläroinutbildning, Somatisk (kroppslig) trauma coachutbildning 2 år, Medicinhjulet av Villoldo, 3 år med Paqo Don Alejandro och kanaliserad coachning däremellan. Med mera. Vill du veta mer, hör av dig! Det är viktigt att veta till vem du

kommer, och känna trygghet i det. 0739-868626. Se också annons på Facebook (Christelle Chris Nordberg och Movehealgrow), hemsidan movehealgrow.se, insta @christelle_movehealgrow och @chris_gardenary

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR! Sätt dig ner med en kopp te och läs det här först!
Sedan är du alltid varmt välkommen att höra av dig!

Vad innebär en...



Bastuceremoni (I andan av svetthydda)

En svetthydda är en typ av väldigt tätt tält där en har en eld med heta stenar i, utanför. De heta stenarna förs in i omgångar av en eldvakt. Detta kan pågå under flera timmar.

Vår Bastuceremoni har ett skandinaviskt ursprung och är kortare. Och självklart tar vi hänsyn till gruppens erfarenheter och dagsform. Vi sitter även här i mörker och värme och med hjälp av trumma eller skallra och vatten på de heta stenarna i bastun renar vi oss på alla plan, i tre faser. Vi släpper ut det vi inte längre önskar ha

i våra liv och tackar för det vi har, och avslutar med ett svalkande, renande bad i havet.

Visualisering

En typ av ledd meditation där målet är att kunna se, förstå, acceptera och byta ut gamla mönster mot nya. Att få insikter om vad som behöver förändras och börja göra det direkt.

Meditation

Vi sitter, ligger eller står tillsammans och får assistans i att nå in i ett lugn. I bland ute för att uppleva en djupare kontakt med naturen. Inga förkunskaper krävs, att lyckas med en meditation är att göra den oavsett hur "det går".



Varför tystnad

När vi är tillsammans i tystnad finns utrymme för djupare processer och läkning. När vi tillåter våra känslor att ta plats och lyssna inåt finns det större möjlighet för transformation och läkning.

Varje dag finns möjlighet till att dela och lyssna till varandras processer. Behövs det så finns vi där för att lyssna och möta upp dig vid sidan av gruppen.

Sharing/delningscirkel

Att sitta ner tillsammans i cirkel är något vi älskar och uppskattar. I en delningscirkel talar en person i taget och alla andra lyssnar uppmärksamt och låter bli att ge feedback eller kommentera. Genom att du delar dina upplevelser, tankar och känslor kommer du inspirera andra att våga göra detsamma. Om du av någon anledning inte önskar dela går turen vidare till nästa person utan någon press. Om du ångrar dig under cirkelns gång får du en ny chans när övriga är klara. ALLT som delas



stannar i våra hjärtan både på plats och i "den andra världen!.

Var är vi och hur funkar det?

Stockholmen

Ön 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. På 1890-talet huserade 2000 militärer på ön i väntan på "Ryssen". Ryssen kom aldrig så de hade gott om tid att göra hållristningar och anlägga odlingsmark genom att plocka sten som blivit till vackra murar som ringlar genom skogarna.

Det finns klipphällar, berg, lövskog, barrskog och ängar.

Vad blir det för mat?

Madeleine Raud som står för maten tar med gåvor i form av grönsaker från sina egna ekologiska odlingar i Vallentuna. Maten lagas med kärlek helt från grunden och är god, näringsrik, vegetarisk och glutenfri i rikliga portioner. Nybakat bröd utlovas.

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

Madeleine Raud (se ovan)

arbetar som intuitiv Osteopat för både människor och hundar från sin klinik i Vallentuna. Med sina helande händer och djup holistisk kunskap om kroppen kan hon se samband och lösningar mellan vad som pågår i den fysiska kroppen och varför, och korrigerar detta kraftfullt och proffsigt. www.hundeosteopat.se



Säkerhet och allergier

Om något skulle uppstå som kräver akut sjukvård finns det möjlighet för helikopter att landa på ön, nära huset. Vi har även sjöräddningen på några minuters avstånd.

Du ansvarar självklart för din egen säkerhet. Har du allergier mot tex insekter eller viss mat så är det ditt ansvar att meddela det i god tid och *ha med dig nödvändiga preparat* för att häva den allergiska chocken.

Sovplats

På övervåningen i samma hus som yoga och teori hålles finns en fräsch vind med delat sovutrymme. På loftet med snedtak finns det många sängar. Det är inte stort men det finns en vrå till var och en med eget sängbord, lampa och en gardin mellan bäddarna för avskildhet.

Det finns också gott om plats i husets 3 stora soffor, och ännu mer plats i ostörd natur att vara ifred. 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.

Eget rum

För privatrum med hotellstandard i intilliggande hus med delad dusch och toalett vägg i vägg med sovrum.

Eget rum 500kr extra/natt per person

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

Kontakta oss för mer information om detta är ett önskemål.

Ska man ha med sig egna sängkläder

Ja, det är en liten ö med egen brunn så vi minimerar tvätt, men kuddar, täcken och filter finns i överflöd. Även meditationsstolar och yogamattor finns att låna.

Parkering/buss/taxibåt.

Parkera bil. När du svänger av mot Råfsnäs hamn hittar du parkeringen direkt på höger sida, och betalar med Easypark-appen. Det en promenad på 5-7min ner till hamnen. Har du tung väska, lämna den i hamnen först och parkera efter.

Buss den 22-24 mars 2024

Buss nr 676 går från Danderyds sjukhus till Campus Roslagen/
Norrtälje **kl07.47** från Campus Roslagen går buss 631X **kl 09.05**
och anländer till Råfsnäs brygga **kl09.45**

Finns möjligheter att åka med bussar tillbaka mot Sthlm också som vi räknat in tidsschemat på söndagen.

Tillbaka

Taxibåten avgår från Råfsnäs hamn **kl10.00**. Det är viktigt att vara i tid, åker taxin behöver vi boka en ny för fullpris. Taxibåten är stor och blå och ligger lite till vänster i hamnen, förbi den lilla kiosken.

Söndag avgår taxibåten 15.00 från Stockholmen, som möter upp buss nr 631X som avgår **kl15.27** till Campus Norrtälje kl16.02. Från Campus Roslagen avgår buss nr 676 **kl16.09** till Danderyds Sjukhus (de går var 10minut) och är framme kl 16.57.



Insats

4995kr, för företagsfaktura tillkommer moms a` 25%.
Betalas senast 10 dagar innan via Swish eller faktura.

En bokningspeng på 500kr för att säkerställa din plats.

Att boka min plats:

Mejla till contact@movehealgrow.se med

Namn

Adress

Mobilnr

Kontaktperson

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

Var noga med allergier och önskemål om specialkost, vi är på en ö. När vi väl är där finns ingen butik.

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 sjukdom eller närståendes sjukdom. Anmälningsavgift 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,



Övrigt om platsens förutsättningar. Dusch, toa.

Detta är en liten privat ö, och ett privat hem. Vi har en vattentoalett och en varmdusch i stora huset och en av varje i närliggande hus (40m). Och havet 25meter bort med saltvattentvål.

Huset i övrigt har kamin, öppen spis, golvvärme i kök och är modernt utrustat på alla sätt.

All kärlek till dig, med hopp om att ses snart!

Madde & Christelle

Packlista, förslag

Strumpor

Underkläder

Pyjamas

Lakan, påslakan, örngott

Handdukar

Sockor

Underställ från sep-april

Badkläder (om du vill vara naken går det bra)

Regnkläder

Oömma kläder för att sitta i skogen i olika väder

Oömma kläder för att sitta vid eld , tex sjal eller mössa för att skydda håret.

Bekväma kläder

Ficklampa

Mössa

Anteckningsblock

Penna

Necessär med t ex:

Tandkräm

Tandborste

Myggspray vid säsong

Ev allergimedicin

Ev övriga mediciner

Annat som är viktigt för dig under en helg i skogen, vid havet.

