

## Indre Medisin

Velkommen til «Indre Medisin» – et hellig rom skapt for din indre reise og vekst. Her venter en unik, helhetlig opplevelse som sømløst vever sammen EQ-terapi, Mindful yoga, og øvelser, alt med ett mål: å guide deg mot dypere selvinnsikt, selvfølelse og ro.

Gjennom EQ-terapi vil Therese Tønning og Sandra Rappéll, erfarne og innsiktsfulle veivisere, lede deg på en reise inn i din emosjonelle intelligens. Med varme og visdom vil de hjelpe deg å finne din vei, og gi deg verktøyene du trenger for å navigere i ditt indre landskap på en autentisk, nær og trygg måte. Når vi våger å møte oss selv der vi er, åpner vi døren til dypere forståelse av hvem vi har blitt på livets reise. Det er alltid en dypere årsak til hvordan du føler deg, og måten du behandler deg selv på reflekterer ikke bare din selvfølelse, men også din indre verdi.

Har du noen gang tatt deg tid til å virkelig reflektere over hva du føler om deg selv? Hvilke tanker fyller sinnet ditt i stille stunder? Er de oppbyggende eller nedbrytende? Og stemmer det du sier til deg selv overens med ditt autentiske jeg?

EQ-terapi er en kraftfull tilnærming som hjelper deg med å dykke dypt inn i ditt følelsesliv. Gjennom denne terapien vil du få muligheten til å bearbeide vonde følelser og jobbe med ditt "indre barn", noe som kan lede til økt selvfølelse, ro og nærvær i øyeblikket. EQ-terapi gir deg muligheten til å revurdere gamle mønstre, skape nye, sunne veier for emosjonell forståelse, og åpne opp for et mer meningsfullt og glede-fylt liv i nuet.

Hver morgen er du invitert til en Mindful yogaøkt. Mindful yoga er en praksis som består av enkle kroppsøvelser utført i et rolig og langsomt tempo, hvor målet er å gi deg tid og rom til å være til stede i øyeblikket. Hensikten er å skape et bevisst nærvær i kroppen – i kroppens fornemmelser, bevegelser og pust – og å være til stede med det som skjer, øyeblikk for øyeblikk. I denne prosessen blir du også oppmerksom på tankene, stemningene og følelsene som dukker opp underveis. Du inviteres til å møte både deg selv, yogastillingene og alt som oppstår med et nysgjerrig blikk. Det handler om å utforske kroppen, lytte til dens signaler og respektere dens grenser. På denne måten trener du på å være omsorgsfull og vennlig mot både deg selv og kroppen din. Hver øvelse er en invitasjon til å tilpasse eller avstå, alt etter hva du føler at du trenger i øyeblikket.

Vi avslutter dagen med en Yoga Nidra, eller guidede øvelser, der du inviteres til å komme tilbake til øyeblikket og kroppen igjen. Disse øyeblikkene av stillhet gir ikke bare ro i øyeblikket, men nærer også opp under en dypere kontakt med deg og ditt autentiske selv.

Bli med oss på Indre Medisin – en reise som vil lede deg mot dyp selvforståelse, indre harmoni og en transformasjon som varer. La oss sammen utforske de dypeste delene av ditt indre landskap og åpne døren til ditt sanne jeg.

**Obs:** endringer i programmet kan forekomme.

**Maks antall deltakere:** 20st

## Program:

### Søndag: 19.1

15:00 – 16:00 Innsjekk/ ankomst  
16:30 – 18:00 Velkomst og åpningsseremoni  
18:30 – 19:30 Middag  
20:00 – 21:00 Yoga Nidra/ egentid

### Man-tors: 20-23.01

07:00 – 08:00 Morgenyoga/ egentid  
08:15 – 09:15 Frokost  
09:30 – 12:30 EQ-terapi  
13:00 – 14:00 Lunsj  
14:30 – 16:30 EQ-terapi  
16:30 – 18:30 Egentid/ bastu & behandling  
18:30 – 19:30 Middag  
20:00 – 21:00 Yoga Nidra/ oppgave/ egentid

### Fredag: 24.01

07:00 – 08:00 Morgenyoga/ egentid  
08:15 – 09:15 Frokost  
09:30 – 12:30 Ild seremoni & lukke sirkelen  
13:00 – 14:00 Lunsj  
14:00 – 15:00 Utsjekk/ avreise

**Påmelding (bindende):** Meld deg på ved å sende en mail til [indreintelligens@gmail.com](mailto:indreintelligens@gmail.com)

**Ved påmelding:** betaler du 3.333 kr i depositum, restbeløp forfaller 1. mnd (19.12.24) før retreaten starter - denne kan deles opp om du ønsker det.

**Morgenfugl pris:** 11.111 kr (varer til 18.10.24).

**Full pris:** 13.333 kr (etter 18.10.24)

**Kost, losji & ekstra opplevelser:** Priser for 6dgr/5 netter, pr person: Alle måltider (middag, frokost, lunsj) fra middag ankomstdag til og med lunsj avreisedag, sengetøy, utvask, sauna og svømmebasseng. Alle fasiliteter. Grupperom og utstyr; yogamatter, bolster, blokker, meditasjonsstoler og pledd. Du kan også booke deg en deilig behandling.

### ***Kursavgift ikke inkludert i romspriset.***

- Dobbelrom, eget bad: 3 rom 4.500,- (pr natt 900,-)
- Enkeltrum i hytte, delt bad: 5 rom 6.500,- (pr natt 1300,-)
- Enkeltrum hovedhus, delt bad: 3 rom 7.500,- (pr natt 1500,-)
- Enkeltrum i låve, eget bad: 2 rom 7.500,- (pr natt 1500,-)
- Enkeltrum i låve, eget bad: 4 rom 8.500,- (pr natt 1700,-)