

UPPLEV MAGIN AV DITT ANDETAG

Res in i ditt undermedvetna och upplev hur andningen guidar dig till självläkning, insikter och en djupare kontakt med dig själv

Introduktion

7 Feb kl 18.00-21.00

Te ceremoni och introduktion till Grof's kartografi över vårt psyke
Lära känna varandra

Heldagsretreat

8 Feb kl 9.00-21.00

Två andningssessioner (ca 3h var)
Fokuserad kroppsterapi vid behov
Delningscirklar och mandalamålning

Integrerande samtal

ca 1v efter retreatet

Uppföljning och vidare integrering via Zoom

Datum

7-8 Februari
2025

Plats

Umeå, Sverige
(adress utkommer närmare retreatet)



Pris

2400kr
Early bird 2000kr
(boka innan 25 Dec)

Bokning

Bokningsavgift 500kr
via swish 0790749201
Senast den 25 Jan

Grof (holotropic) Breathwork är en djupgående terapeutisk andningsmetod utvecklad av Stanislav Grof, M.D. och grundar sig på 60 års forskning av holotropiska medvetandetillstånd

'Holotropic' betyder Att röra sig mot helhet



Facilitator

Eva Cállmin

Holotropisk Andnisterapeut sedan 34 år
Handledare & lärare i Grof® Legacy Training
Kundaliniyoga teacher sedan 30 år
Dipl. Mindfulness instruktör
www.holotropi.nu / www.gltNordic.org



Assisterande

Mathilda Östman

Student 3e året i
Grof® Legacy Training



Assisterande

Emil Millkvist

Student 3e året i
Grof® Legacy Training



UPPLEV MAGIN AV DITT ANDETAG

Välkommen till ett retreat med Grof® Breathwork

Retreat

Fredag 7/2

18:00 - 19:00 Ankomst och te ceremoni
19:00 - 21:00 Introduktion och förberedelse inför kommande dag

Plats

Umeå, Sverige

Lördag 8/2

09:00 - 12:00 Andnings-session och mandalamålning
12:30 - 13:30 Lunch
14:00 - 17:00 Andnings-session och mandalamålning
17:30 - 18:30 Middag
18:30 - 21:00 Integration i form av delningscirkel
21:00 Avslutning

Måltider ingår ej. Medtag gärna mat att äta på plats eller besök restauranger i närheten. Du kommer bara att äta en måltid under dagen då det inte rekommenderas att äta innan en andnings-session.

Det kommer att bjudas på lättare förtäring, frukt och örter under dagen.

Ta med vattenflaska (ej glas), ögonbindel, lakan och tänk på att bära bekväma kläder.

Facilitator

Eva Cállmin

Eva utbildade sig i Grof Transpersonal Training 1987-90 och har varit Grof® Breathwork Facilitator sedan dess. Hon arbetar också med psykoterapi samt är mindfulnessinstruktör och yogalärare sedan 30 år tillbaka.

Eva är för närvarande handledare och lärare i Grof® Legacy Training (GLT) som bedriver en 3-årig utbildning i Grof® Breathwork med studenter från Skandinavien och närliggande länder.

www.holotropi.nu / www.glt.nordic.org

Bokning

Swisha 500kr till 079-0749201 (Mathilda Östman) för att boka din plats. Meddelande "Breathwork". Resterande belopp, 1900kr (Early bird 1500kr), betalas senast den 25e Januari till samma nummer.

Vid anmälan skickar vi ett medicinskt formulär för dig att fylla i som en del av registreringen.

Endast 8-12 deltagare. Anmälningsavgiften återbetalas ej.

Sista anmälningsdag 25 Januari

Kontakt & frågor

Emil Millkvist - millkvistemil@gmail.com eller 070-5127317

Mathilda Östman - mathildaostman@hotmail.com, Messenger eller 079-0749201