



SAIMAAN SIELU OY Teija Stenberg-Kero +358 40 829 1520

teija@saimaansielu.fi

HERÄÄ – VIRKISTY – LAUTAUDU pe 26.4 – su 28.4.2024 – RETRIITTI

AIKATAULU JA OHJELMA:

Perjantai 26.4

klo 18:00 alkaen: Saapuminen ja majoittuminen

klo 18.30 – 19.00 Tervetuloa, esittäytyminen, yhteyden luominen

klo 19.00 – 20.30 Illallinen, maaseutumainen ja paikallinen herkullinen kattaus

klo 20.30 – 21.30 Esittely; retriitin teemoihin tutustuminen, rentoutus ja maljat/ Teija & Satu

klo 21.30 Sauna mahdollisuus ja levolle illan tullen

Lauantai 27.4

klo 8:00 alkaen nappaa smoothie

klo 8.30 – 9.30 Kehonhuoltoa Method Putkiston mukaan/ Satu

klo 9.30 – 10.30 Aamiainen

klo 10.30 – 11.30 OMAA AIKAA – HOIDOT/ Pia & Satu & Teija

klo 11.30 – 13.30 Kehotietoisuus – mieli sekä läsnäolo – harkat/ Teija

klo 13.30 – 14.30 Lounas

klo 14.30 – 16.00 OMAA AIKAA – HOIDOT/ Pia & Satu & Teija

Klo 16.00 – 18.00 Vuorovaikutus taidot ja läsnäolo – harkat/ Satu

klo 18.00 – 18.30 OMAA AIKAA

klo 18.30 – 20.00 Illallinen, maukas menu Silvopleen mukaan

klo 20.00 – 21.00 Takkatulet ja kortit/ Satu & Teija

klo 21.00 – 22.00 Rantasaunat ja levolle illan tullen

Sunnuntai 28.4

klo 8:00 alkaen nappaa smoothie

klo 8.30 – 9.30 Kehonhuoltoa Method Putkiston mukaan/ Satu

klo 8.30 – 9.30 Aamiainen

Klo 10.30 – 12.30 Luontoyhteys kehoa ja mieltä vahvistavana elementtinä sekä retriitin palaute/ Teija & Satu & Pia

klo 12.30 – 13.30 Lounas ja Heipat/ Teija & Satu & Pia ja henksun väki, kunnes jälleen kohdataan

klo 13.30 – 14.00 Huoneiden luovutus



Teija, Satu ja Pia

Toivotamme Sinut **“Sydämellisesti tervetulleeksi joukkoomme”**

Vastuullinen järjestäjä: Saimaan Sielu Oy ja Hotelli Rantakatti



teija@saimaansielu.fi

SAIMAAN SIELU OY Teija Stenberg-Kero +358 40 829 1520