



# TRÄNINGSLÄGER FÖR SJÄLEN



## För dig som längtar efter . . .

- ✓ att stanna upp och reflektera.
- ✓ ökad närvaron i livet,
- ✓ att utforska nästa steg i din utveckling,
- ✓ meningsfulla möten,
- ✓ yttre och inre äventyr,
- ✓ inspirerande mat och miljö,
- ✓ tystnad.

## Vill du komma vidare i ditt liv?

Välkommen till Château Garreau första veckan i maj, när naturen blommar och acacian doftar honung.

Välkommen till en resa i ditt inre. Låt din själ komma ikapp med hjälp av mindfulness, djupgående samtal, reflektion, naturupplevelser, meditation, qigong och yoga.

Du får utforska dina värderingar om livet, i stort och smått. Du

får träna ledarskap med hästen som läromästare och laga vegetarisk gourmetmat av ingredienser vi handlar på den lokala marknaden i Cadillac.

Château Garreau är en plats med mycket speciell atmosfär. Husets generösa utrymmen och den gudomligt vackra naturen runtomkring ger möjligheter till härlig samvaro, men också för egen reflektion och rofylldhet.

Välkommen att upptäcka det pittoreska landskapet kring Garreau där medeltida byar och städer ligger inbäddade mellan böljande vinfält och vackra skogar. Till fots, cykel eller häst.

Vi som bjuder in är Marianne Wilöf som skrivit ett tiotal böcker inom området hälsa och psykologi, och Lena Forsslund som är grundare av Garreau - en magisk plats för utveckling.





**Marianne Wilöf** är i grunden journalist och något av en guru inom allt som handlar om hälsa. Hon har startat många tidningar, bland andra tidningen PS, om psykologi och personlig utveckling och har också gett ut ett tiotal böcker.

Marianne är också certifierad coach med livsstilsförändringar som särskild specialitet. Numer ägnar sig Marianne också åt att utbilda inom mindfulness; både grupper och individer. Marianne kommer - utöver att lära dig mindfulness - även att tala om hälsa samt om vad som gör våra liv meningsfulla. Du kan läsa mera på hennes hemsida, [www.mariannewilof.se](http://www.mariannewilof.se)

*Genom att träna sig i att vara medvetet närvarande i nuet kan vi bli friare att välja hur vi vill agera - och reagera - på det som händer inom oss.*

**Lena Forsslund** åt krumelurpiller tillsammans med Pippi på sextioalet och lever enligt devisen "varje dag ett nytt äventyr". Förverkligade en dröm och renoverade den förfallna gården Château Garreau. Där tar hon och hennes vänner emot människor som vill utvecklas, på både utsidan och insidan. Trettio års erfarenhet från näringslivet som ledare, certifierad coach och egenföretagare. Specialicerad på personliga värderingar. Qigonginstruktör. Gillar utveckling, egen och andras. Samlar sig genom qigong, yoga och meditation för att kunna ge järnet i livet. Bor i Rocky Mountains, Kanada. Läs mer på [www.forsslunds.se](http://www.forsslunds.se)

*Att bli medveten om sina värderingar är att bli medveten om sin egen kompass i livet. Det hjälper oss att stå upp för den vi är och våga göra våra röster hörda.*

## **Träningsläger för själen på Château Garreau I – 8 maj 2016**

**Pris: 11 000 kr**

**Detta ingår:**

7 natters boende i dubbelrum på Château Garreau. Enkelrumstillägg 2000 kr.  
Helpension 7 dagar, utom söndag som är ankomst- avresedag, då ingår inte lunch.  
Lokala viner till maten.

Transfer till och från flygplatsen eller tågstationen i Bordeaux.

Kurs Träningsläger för själen som leds av Marianne Wilöf och Lena Forsslund:

Mindfulness. Yoga. Meditation. Qigong. Fördjupande samtal. Workshop kring värderingar.

Kvällsföreläsningar/samtal i ämnen som t ex välmående, stresshantering och sorgebearbetning.

Vingårdsbesök, vandringar/cykelturer, marknadsbesök, ledarskapsträning med häst.

Tillgång till cyklar, hästar, pool mm faciliteter på Château Garreau.

Kursmaterial.

**Detta tillkommer:**

Resa till och från Bordeaux.

Eventuell lunch söndag som är ankomst- respektive avresedag.

**Anmälan och frågor:**

Skicka ett mail eller ring till [lena@garreau.se](mailto:lena@garreau.se) 0709989304  
eller [marianne.wilof@gmail.com](mailto:marianne.wilof@gmail.com) 0705296922

**Läs mer om Château Garreau på [www.garreau.se](http://www.garreau.se)**