



Kickstarta ditt välmående med ett något tuffare men inspirerande, lärorikt och resultatorienterat retreat för snabb revitalisering av kropp och psyke. Under två dygn, med professionell ledning, får du helhjärtat ägna dig åt att bygga upp ditt fysiska immunförsvar och din mentala motståndskraft. Och viktigast av allt – du får med dig ovärderlig kunskap om hur ditt fysiska och mentala välmående blir en naturlig och långsiktig strategi i ditt liv.

RIVSTARTA DITT VÄLMÅENDE

Filosofin bakom HOW Retreat bygger på att kombinera det bästa från tidlös Österländsk visdom med de senaste forskningsrönen från modern Västerländsk medicinsk vetenskap. Vårt mål är att kickstarta ditt mentala och fysiska system och göra välmående till en integrerad del av ditt liv utan att det ska kännas påtvingat eller mödosamt.

RIVSTART MED VARAKTIGA RESULTAT

Tillsammans med Aspens fabriker bjuder HOW - House of Wellbeing in till ett unikt tvådagars retreat där fokus ligger på resultat, kunskap och förståelse för ditt mentala och fysiska välmående. Välkommen till ett retreat där du:

- **bor i harmoniskt och vackert inredda rum** på hotell Syfabriken som garanterar goda natters sömn, något som är en central del i din återhämtning.
- **serveras en meny skräddarsydd för att revitalisera** ditt fysiska system samt juicer/vitaminshots som renar och stärker dina inre organ.
- **genomgår behandlingar** som både främjar inre lugn och fysisk återhämtning.
- **utför aktiviteter och träning** som stärker kropp och psyke samt bidrar till muskulär uppbyggnad och förbättrad kondition utan större fysisk ansträngning (lågintensiv träning).
- **utbildas och tar del av föreläsningar** som ger vetenskapliga förklaringsmodeller till välmående tillsammans med praktisk kunskap för att fortsätta din fysiska och psykiska utveckling på egen hand.



FÖR
ANMÄLAN OCH
MER INFORMATION,
[HOUSEOFWELLBEING.SE](https://houseofwellbeing.se)



LÅT OSS VARA ÄRLIGA...

Det är svårt att hitta motivationen till att göra en genomgripande livsstilsomläggning och börja leva på ett sätt som är sundare för såväl kropp som själ. Intellectuellt förstår vi alla fördelar. Men vart ska man börja? HOW-retreat är en kickstart till ett bättre mående som syftar till att hjälpa dig över denna mentala tröskel. Anmäl dig till HOW Retreat för konkreta och snabba resultat, samtidigt som du gör en beständig livsstilsförändring. Du kommer att bära med dig ett bättre humör, motivation, glädje, en starkare kropp och ett lugnare sinne.





HOW-METODIKEN

Hela retreaten är byggd på den unika HOW-metodiken där Österländsk kunskap kombineras med Västerländsk vetenskap i en metod som i praktik och teori förebygger psykisk och fysisk ohälsa genom hållbart välbefinnande. Filosofin är den enda i sitt slag och retreatverksamheten vilar på 4 pelare vilka utgörs av psyke, rörelse, sömn och mat som främjar hållbar prestation och minskar stress. Syftet är att balansera dessa fyra grundfundament och förbättra sömn/återhämtning, fysisk hälsa, psykologisk motståndskraft (resilience) och höja energinivån.

RETREATETS INNEHÅLL

Du kommer till oss för att kickstarta ditt välmående. I detta ingår att få kunskap om mekanismerna bakom psykets inverkan på din fysiska hälsa, motivation till förändring och att snabbt nå märkbara resultat. Men framför allt, att göra välmående till en långsiktig, bestående och naturlig del av ditt liv. För att lyckas med detta har vi sammanställt ett unikt innehåll bestående av:



AKTIVITETER

“Det är de enklaste teknikerna som ger de största förändringarna”

Du får lära dig både mentala och fysiska övningar att ta med hem. Övningar som vid 15 minuter daglig utövning har en fundamental och positiv inverkan på ditt välmående. Vi lär oss om biverkningsfria och naturliga metoder som aktiverar kroppens egna läkningsmekanismer. Metoder som har utvecklats i öst under flera tusen år och som bär evidens i den Västerländska vetenskapen.

Med utgångspunkt från dessa tar du eget ansvar för din egen hälsa och lär dig behärska metoder som du tar med dig hem och utövar på egen hand. Exempel på aktiviteter är Medicinsk Qigong, Yin Yoga och mindfulnessövningar.

BEHANDLINGAR

“Stress är harmonins värsta fiende - effektiv återhämtning är grunden i allt välmående”



Samtliga behandlingar som erbjuds under retreaten är anpassade för att skapa det mentala lugn som krävs för en effektiv återhämtning och höjning av den fysiska energinivån. Exempel på behandlingar är örönakupunktur (som är en effektiv och evidensbaserad behandlingsmetod vid smärta, ångest, oro, sömnproblem och irritabilitet), vibrationsträning, infraröd bastu och torr vattenmassage.

FÖRELÄSNINGAR

“Att förstå hur ditt välmående fungerar och vad som leder till positiva resultat är en förutsättning för att finna motivation till varaktig förändring”

Vi presenterar hur kroppen och ditt känslomässiga jag hänger ihop. Med utgångspunkt i Västerländsk forskning och neurovetenskap förklaras exempelvis hur känslor och tankar påverkar din fysiska kropp, hjärnans plasticitet, vagusnervens centrala funktion i det autonoma nervsystemet, hur telomeres påverkar och saktar ner åldrandet samt vilken inverkan neurotransmittorerna har på ditt välmående m. m.



MENY

“Att äta rätt innebär inte nödvändigtvis att ta bort allt vi älskar på tallriken – fokus ligger snarare på hur vi äter än vad vi äter”.

Vi lär oss vilken inverkan olika mat har på vårt system, vad som är bra och vad som är mindre bra. Men framför allt lär vi oss en accepterande matfilosofi kring hur man äter nyttigt utan att göra avkall på alla njutningsämnen. Under retreaten serveras växtbaserad mat som revitaliserar kropp och sinne samt juicer och shots som renar våra system. Målet är att ge kroppen en kickstart till välmående och bidra till att systemet avgiftar sig själv. Detta är kunskap och en process som du tar med dig hem och fortsätter med i egen takt.



Stina är diplomerad akupunktör (3-år) med utbildning i både Sverige och Kina, utbildad instruktör i Mindfulness samt har instruktörsutbildning i Medicinsk Qigong. Stina har mer än 25 års klinisk erfarenhet som akupunktör, samtalsterapeut och psykologisk coach. Hon har också varit medgrundare till Skandinavians största lärosäte för akupunktörer.

BOKA DIN PLATS NU

Boka din plats på HOW Retreat för att balansera de fyra grundfundamenten till välbefinnande och förbättra sömn/återhämtning, fysisk hälsa, psykisk styrka och öka energinivån. Du kan göra en genomgripande positiv livsstilsförändring på så lite som 3 dagar.

KURSLEDARE OCH RETREATANSVARIG – STINA NORBYE

Stina har mer än 25 års erfarenhet av hållbart välmående baserat på kombinationen av Österländsk filosofi och Västerländsk vetenskap. I detta retreat koncentreras essensen av Stinas samlade erfarenheter för att du snabbt ska nå ett långvarigt resultat genom minimal insats.

Stina har en kandidatexamen i kognitiv neurovetenskap, beteendevetenskap med tillämpad positiv psykologi och samtalsterapi samt är utbildad i Mindfulness vid Örebro Universitet. Stina är grundare av ”Det goda samtalet” – en modell för samtal på distans baserad på positiv psykologi, motiverande intervju (MI) och kognitiv neurovetenskap. Det goda samtalet utgår från individens styrkor och talanger för att bygga upp ett ”psykiskt immunförsvar” (resilience) som leder dig till ett långsiktigt välmående.

HOW RETREAT - SNABBFAKTA

DATUM: 15–17 oktober 2021
14–16 januari 2022

TIDER: Fredag: 17:00 - 21:00
Lördag 09:00 - 20:00
Söndag 09:00 - 14:00

PLATS: Aspens Fabriker, Marknadsgatan 17, Falköping

KOSTNAD: 9.600 Sek exkl moms (12.000 inkl. moms). I priset ingår två övernattnings på Seam hotell, helpension, behandlingar, föreläsningar och aktiviteter.

BOKNING: admin@houseofwellbeing.se

