

# HILJAISUUDEN RETRIITTI

**13-14.2 2010 KARJALOHJALLA**

**Alkaen la klo 10 ja päättyen su klo 16**

\*\*\*\*\*

Hiljaisuuden retriitti on hiljentymistä yhdessä muiden kanssa. Tekee hyvää olla hiljaa, puhumatta, touhuamatta, irrottautua informaatiotulvasta, antaa aikaa itselle ja omille ajatuksilleen. Levätä, ulkoilla ja syödä hyvää ruokaa, saada hemmotteleva hoito, saunoa, kaikkea tätä yhdessä muiden kanssa, tarvitsematta puhua, ei turhia sanoja, vaan hellivää, hoitavaa hiljaisuutta.

Hiljaisuudessa omat ajatukset selkiytyvät, saa etäisyyttä joihinkin asioihin, alkaa nähdä ne ikään kuin uudelta kantilta. Luovuus kehittyy juuri hiljaisuudessa.

Hiljaisuuden päivä alkaa yhteisillä tulokahveilla, samalla kerrotaan päivän ohjelmasta ja sen jälkeen ohjataan hiljaisuuteen. Retriitillä voidaan maalata hiljaisuuden värejä ja omia sielunmaisemia. Jokainen osallistuja saa rentouttavan intialaisen päähieronnin ja reikihoidon yhdistelmän. Saunoo järvenranta saunassa kauniiden maisemien keskellä, ulkoilee tai lepäilee omien mieltymysten mukaan ja nauttii hyvästä ruoasta sekä osallistuu halutessaan yhteiseen meditaatiotuokioon.

Varaa mukaan ulkoiluvaatteet, pyyheliina ja myös omat lakanat. Muistiinpano välineet kannattaa myös ottaa mukaan, sillä hiljaisuus synnyttää erilaisia tuntemuksia ja ajatuksia joita ehkä haluat kirjata ylös.

Jos tunnet että hiljaisuus kutsuu sinua niin ilmoittaudu mukaan.

Hoituhuone Aurinkotupa Päivi Jaakkola puh 050-3249046

Retriitin hinta 125e