

Rauhaa ja voimaa - Kirjoitusretriitti Linnakalliolla

21.-22.9.2024



Kuva Linnakallio Tiina Nahkala

**Aikaa kirjoittamiseen ja
hyvinvointiin.
Nauti viikonlopusta luonnon
helmassa, vanhojen hirsiseinien
turvassa.
Savusaunan lempeissä löylyissä
rauhoitut, uinti kirkkaassa
metsälammessa virkistää.
Ympäröivä mäntymetsä hoitaa
sinua huminallaan.**

Kurssilla teemme luovuutta herätteleviä ja luontokirjoittamisen harjoituksia, sekä hyvinvointia lisääviä terapeuttisia kirjoitusharjoituksia. Kirjoittamalla löydät itsestäsi voimaa ja tasapainottavaa rauhaa, joiden vaikutusta Linnakallion hiljaisuus ja miljöö lisäävät.

Aiempaa kirjoittamiskokemusta et tarvitse.

Henkilömäärä kurssilla 10–12.

Kurssipaikkana Linnakalliolla on idyllinen pohjalaistalo Kruunu. Sään salliessa teemme luontokirjoittamisen harjoituksia myös ulkona. Halutessasi voit hiljentyä hetken Linnakallion omaleimaisessa Pahkakirkossa.

Ohjaaja

Merja Nevalainen,
kirjoittamisen ohjaaja, FM,
kirjallisuusterapiaopiskelija



Kuva Linnakallio Tiina Nahkala

Lauantaina yhteinen savusaunailta

Ennen savusaunaa teemme ohjattuja liikeharjoituksia, jotka rauhoittavat ja auttavat sinua löytämään kehosi linjauksia. Ohjaaja Karoliina Heikkilä, hieroja, jalkahoitaja, luonnollisen liikkeen asiantuntija.

Aika ja paikka

21.–22.9.2024

La klo 9 – su klo 15

Linnakallio, Taluskyläntie 660

Alavieska

linnakallio.fi

Hinta 320 € / hlö (sis. alv)

Hinta sisältää kurssiohjelman, majoituksen 2hh, liinavaatteet, yhteisruokailut sekä savusaunan ja uinnin (yksityistilaisuutena).

Varausmaksu 75 € laskutetaan ilmoittautumisen jälkeen.

Loput kurssimaksusta laskutetaan ennen kurssia.

(Majoitus pe-la saatavissa lisähintaan 25 €, ei sis. aamiaista.)

Majoitus 2hh huoneissa kahdessa viihtyisässä, remontoitussa hirsitalossa Pirtti ja Torppa. Tiloissa on keittiö, wc ja suihku.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Merja 050 362 6003

merja.m.nevalainen@outlook.com