

Hossan lempeys 24.-26.10.2025 aikuisille naisille!

Tervetuloa sinä ihana aikuinen nainen Kainuuseen, Suomussalmelle Hossan lempeys -hyvinvointiretriitille.

Hossan lempeys kutsuu sinut jylhiin maisemiin Jatkonsalmen kämpälle, jossa saamme viettää lempeän viikonlopun metsäkylpyjen, äänimaljarentoutusten, kiitollisuuskirjoitusharjoitteiden ja leppoisan runo-lepohetken parissa, unohtamatta saunomista ja hyvää ruokaa.

Kyseessä on todellinen rauhan ja levon viikonloppu, jonka väljät aikataulut mahdollistavat myös oman, vapaan oleskelun, ulkoilun tai vaikka makoiset päiväunet. **Retriitin teemana ovat lempeys ja kiitollisuus**, joihin erityisesti keskitymme retriitin ohjelmissa. **Retriitti järjestetään yhteistyössä Hossan luontokeskuksen kanssa.**

Majoituksemme, Jatkonsalmen kämpä, on komea hirsirakennus Jatkonsalmen rannalla. Aivan rannassa on myös erillinen rantasauna, joka on käytössämme koko viikonlopun ajan. Varaammekin retriitillä runsaasti aikaa saunomiselle ja tunnelmallisille pulahduksille viileässä vedessä lyhtyjen loisteessa. Majoitumme 2-6 hengen jaetuissa huoneissa, riippuen osallistujien määrästä. Saamme viettää retriitin omassa rauhassa luonnon ympäröimänä, mikä luo retriitille intiimin ja turvallisen tunnelman.

Hossan kansallispuiston rauha ja jylhyys ovat ainutlaatuisia ja tarjoavat inspiroivan ympäristön lempeyden ja kiitollisuuden ääreen pysähtymiselle. Hossan kirkkaat vedet ja harjumaismat lumoavat vuodesta toiseen kulkijan, ja metsiin sekä vesille pääsee helposti myös Jatkonsalmen ympäristössä. Majoituksen luona on paljon polkuja, joita pitkin pääsee ihailemaan kainuulaista luontoa ja pihapiirin nuotiopaikalla voi istahtaa kirjoittelemaan tai lukemaan tai ihan vain nauttimaan syksyisen luonnon kauneudesta.

Vetäjinä retriitillä ovat Heta Keränen ja Anna Latvakoski. Hetan ja Annan tiet ovat yhdistyneet kirjallisuusterapian ja runouden myötä. Molemmat vetäjistä ovat julkaisseet myös omista runoistaan kirjan.

Heta on **Pohjoisen Lempeys** -yrityksen perustaja. Hän on myös sanataideohjaaja sekä opiskellut kirjallisuusterapiaa. Tällä hetkellä Heta on kouluttautumassa mm. jooganidra- ja meditaatio-ohjaajaksi.

Anna on **Sielun Kaiku** -yrittäjä. Anna on opiskellut kirjallisuusterapiaa, mindfulness-tunnetaitovalmentajaksi, psykofyysistä psykoterapiaa, eräoppaaksi, metsäkylpyohjaajaksi ja äänimaljaohjaajaksi. Hetan ja Annan lempeässä ohjauksessa pääset irti arjesta ja rentoutumaan sekä kurkistamaan hieman oman sisimpäsi kuulumisia.

Retriitin early bird -hintaa on 289€ (sis.alv), joka sisältää majoituksen, ohjelmat, kaikki ruokailut sekä linavaatteet. Early bird -hintaa on voimassa 30.9 saakka, jonka jälkeen normaalihinta 329€ (sis.alv). **Retriitin varausmaksu** on 70 €, joka vähennetään loppusummasta. Jos retriitti peruuntuu järjestäjän toimesta, palautamme varausmaksun. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 15.10. Ilmoitathan mahdollisista ruoka-aineallergioista ilmoittautumisen yhteydessä.

Retriitille mahtuu mukaan 15 henkilöä, ja tapahtuma järjestetään jos osallistujia on vähintään 10 henkilöä. Lähetämme jokaiselle osallistujalle sähköpostia, josta ilmenee mm. ajo-ohjeet paikan päälle sekä maksulinkin.

Muuta huomioitavaa: Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjien toimesta, suosittelimme jokaiselle omaa henkilökohtaista tapaturmavakuutusta ja vakuutusta mikä korvaa esimerkiksi silmälasit tai muuta omaisuutta. Tutustuthan retriitin varausehtoihin ennen ilmoittautumista ❤️ **Varausehdot löydät esittelytekstin lopusta.**

Lisätiedot ja ilmoittautumiset retriittiin:

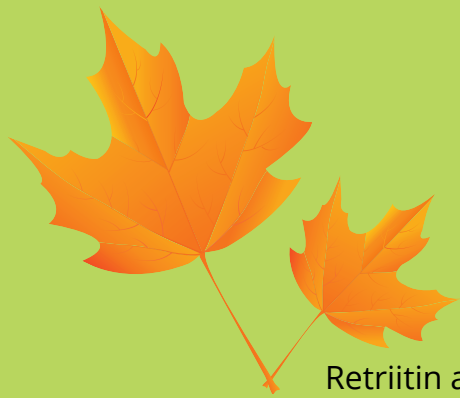
Heta Keränen (p. 040 6515 616), pohjoisenlempeys@outlook.com
tai

Anna Latvakoski (p. 0400 254 207), sielunkaiku@gmail.com

Tervetuloa myös kurkkaamaan Instagramissa pohjoisenlempeys- & sielunkaiku-sivujamme

Olet lämpimästi tervetullut mukaan Hossan lempeyteen!





Hossan lempeys-retriitti ohjelma:

Pe 24.10.

Klo.17 Saapuminen Jatkonsalmen kämpälle

Retriitin avaus ja laskeutuminen Hossan lempeyteen. Tarjolla pientä purtavaa sekä kahvia/teetä

Saunomista, uimista ja oleilua

Iltapalaa tarjolla

Äänimaljarentoutus

La 25.10.

Aamupala tarjolla

Metsäkylpy

Kiitollisuuskirjoitusharjoitus

Lounas

Runorentoutus

Omaa aikaa

Kahvit

Omaa aikaa

Päivällinen

Saunomista, uimista ja oleilua

Iltapalaa tarjolla

Äänimaljarentoutus

Su 26.10.

Aamupala

Kiitollisuuskirjoitusharjoitus

Lounas

n.Klo.12 -> retriitin päätöshetki ja kotiin lähtö ♥

Retriitille saapuminen on perjantaina 24.10. klo.17.00 alkaen ja retriitin päätöshetki alkaa sunnuntaina 26.10. n.klo.12.00, jonka jälkeen on kotiin lähdön aika. Retriitin aikataulut tarkentuvat myöhemmin ja järjestäjät pidättävät oikeuden mahdollisiin muutoksiin ohjelman/aikataulun suhteen.

Retriitin varausehdot:

Tutustuthan varausehtoihin ennen ilmoittautumistasi!

Ilmoittautuminen retriittiin on sitova. Kun teet varauksen, sitoudut ehtoihin.

Sairaustapauksissa retriitin peruminen tapahtuu lääkärintodistuksella, joka kattaa koko retriitin ajan.

Läkärintodistus toimitetaan ennen retriittiä, ei jälkikäteen. Retriitin jälkeen ilmoitettuna veloitus on

täysimääräinen. Mikäli suunnitelmasi muuttuvat, voit hankkia tilallesi toisen osallistujan.

Osallistujaa ei ole vakuutettu järjestäjän puolesta ja osallistujan tulee huolehtia itse vakuutuksista. Retriitillä olet

koulutettujen ohjaajien huolehdittavana, mutta osallistut retriitin ohjelmiin omalla vastuullasi.

Retriittiin on sekä rajoitettu että minimi osallistujamäärä. Mikäli retriitti perutaan syystä, ettei osallistujaminimi täyty, ilmoitetaan siitä asiakkaille viimeistään 10.10.2025. Mikäli osallistuja on ehtinyt maksaa retriitin, palautetaan maksu täysimääräisenä.

Kiitos, että luit varausehdot ♥ Tervetuloa mukaan Hossan lempeyteen ♥

