

Hossan lempeys 15.-17.5.2026 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 runolepohetken parissa, unohtamatta saunomista ja hyvää ruokaa.

Kyseessä on todellinen rauhan ja levon viikonloppu, jonka väljät aikataulut mahdollistavat myös oman, vapaan oleskelun, ulkoilun tai vaikka makoisat 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. 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 harjumaiset 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 kirjoittamaan tai lukemaan tai ihan vain nauttimaan keväisen 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 sekä **HetaRunot** runojen luoja. Retriitin aikana pääset rentoutumaan Lempeät lyriikat-Runolepohetkessä Hetan runojen parissa. 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 -hintana on 289€ (sis.alv), joka sisältää majoituksen, ohjelmat, kaikki ruokailut sekä liinavaatteet. Early bird -hintana on voimassa 19.4. saakka, jonka jälkeen normaalihinta 329€ (sis.alv). **Retriitin varausmaksu** on 70 €, joka vähennetään loppusummasta. Jos retriitti peruuntuu järjestäjän toimesta, palautamme varausmaksun. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 3.5. 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, suosittelemme 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- , hetarunot- & sielunkaiku-sivujamme.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan Hossan lempeyteen!

