



## NVC - SOMMARDAGAR I SÖRBY 31/7-3/8 2022

Vi, Chitra Abel, Liselotte Bergenzaun Abel och Marianne Göthlin vill gärna träffa dig några dagar i sommar på Sörby retreatcenter.

Vi inbjuder till att träna NVC, Nonviolent Communication, tillsammans och njuta av sommaren i en vacker omgivning. Så vad tror du om att berika sommaren med några sköna dagar för dig själv och i gemenskap med andra som vill kombinera ledighet med personligt värde?

Sommardagar i Sörby är en möjlighet att inspireras kring NVC, som är ett stöd för att kommunicera på ett sätt som underlättar att vi förstår varandra och hittar samverkan som vi gillar. Vi får verktyg för att komma runt låsningar, gå ur konflikter och stärka den empatiska energin inom oss och mellan oss. Det är också ett utforskande kring självkritik, stress och längtan efter mer värme, uppskattning och kontakt i livet. Vi välkomnar både er som är nya till NVC och er som söker fördjupad träning.

Sommardagar i Sörby är också dagar för återhämtning med möjlighet till mediyoga, häng i trädgården, vid badsjön, i hängmattan och härlig vegetarisk mat och du är välkommen att hänga i köket om du har lust. Du väljer själv hur du vill kombinera dina behov av NVC-träning, avkoppling och aktiviteter. Det finns också möjlighet för enskild coaching.

### UPPLÄGG:

31/7 (drop in under eftermiddagen)

18.00 - middag

19.00-21.00 - session

1/8 - 3/8

8.00 mediyoga

9.00 frukost

10.00 - 12.30 session

12.30 -15.00 lunch

15.00 - 18.00 öppen eftermiddag med session för de som vill

18.00 middag. Fri kväll och möjlighet till samling

20.00 - 21.00 gemensam kvällssamling

Den 3/8 är avresedag och då slutar vi kl. 15.00.

## PRAKTISKT:

### TRÄNARE

Chitra Abel - NVC tränare, Coach i Zen Coaching och lärare.

Liselotte Bergenzaun Abel, cert. NVC tränare, dipl. Coach i Zen Coaching, leg psykoterapeut

Marianne Göthlin, cert. NVC tränare, lärare, handledare

### KONTAKT&ANMÄLAN

För anmälan och mer information: [abelchitra@gmail.com](mailto:abelchitra@gmail.com)

Anmälan är bindande och du betalar en anmälningsavgift på 1 000 kr som säkrar din plats.

Kostnader: Kursledning 3 600 kr, boende & mat 2 700/pers. med egna lakan i delat rum. Enkelrum extra tillägg. Tält 1 900 kr/person. För företag tillkommer moms. NVC övningsmaterial ingår.

Villkor för avbokning: Vid avbokning 4 veckor innan start återbetalas halva beloppet, vid avbokning två veckor innan sker ingen återbetalning.

Vägbeskrivning: Adressen är Sörby 236, 311 65 Vessigebro. Sörby ligger mellan Vessigebro och Årstad ca 1,5 mil öster om Falkenberg i Halland. Med bil svänger du av motorvägen vid Falkenbergs södra avfart, kör till Årstad och följer skylten mot Sörby. I Sörby finns en skylt Retreatcenter där du ska svänga mot centret. Med tåg åker du till Falkenberg. Till viss tågtider finns anslutande buss 556 mot Vessigebro. Vi kan också hämta i Falkenberg 200 kr enkel väg.

## **VARMT VÄLKOMMEN!**

