Tid til ro

Velkommen

Introduktion af KRON

Kravfrihed

Tid til ro

- *I det kravfrie ligger det frivillige*
- Alt for ofte, er vi tilbøjelige til at gøre, hvad der forventes af os
- I det frivillige:
- - Mærker gæsterne sig selv og deres behov
- - Udvikler de nysgerrighed, mod & kreativitet
- - Giver de slip på præstation

Tid til ro

Tid til ro

Tid til to

Ro

Tid til ro

- ”I lighed med den ydre støj, er der den indre tankestøj.
  I lighed med den ydre stilhed, er der den indre ro”
  - Eckhart Tolle

Ro

Tid til ro

Niels-Jørgen
6 anmeldelser

Offentliggjort 26. april 2017

Bekræftet ordre

Du får mere end du forventer

Man kan få ro på hver sin måde - frit valg på alle hylder.

Nyttig

Hanne Barfred
1 anmeldelse

Offentliggjort 29. oktober 2016

Bekræftet ordre

Det bedste jeg har gjort for mig selv at tage på denne tur.

Ro og tid til mig selv.

Nyttig

Tid til ro

Tid til ro

Omsorg

Tid til ro

- ”Tag dig altid godt af dig selv, så vil du altid være parat til at tage dig af andre”

Omsorg

Tid til ro

- *"Omsorg handler om at møde gæsten på deres individuelle behov og ønsker"*

- I det omsorgsfulde:
- - Opbygger vi tryghed og sammenhørighed
- - Udvikler vi gæsternes evne til, at være mere venlige overfor sig selv og andre
- - Støtter vi gæsterne i at integrere egenomsorg i deres hverdag

Tidetiro

Tid til ro

Natur

Tid til ro

- *Alle vores retræter ligger i sanselige og naturlige omgivelser.*

- *Naturen:*
- - Beroliger nervesystemet og modvirker stress
- - Stimulerer sanserne til at være bevidst nærværende
- - Er et kravfrit miljø
- - Er en del af os, vi er en del af naturen

Natur

Tid til ro

- *Hvordan har forandringerne i samfundet skabt grobund for stress?*
- - Individualiseringen, din lykke – dit ansvar
- - Eskalerede forandringshastighed
- - Målstyring udefra og krydspres
- - Mindre tid ude i naturen

Tid til ro

Tid til ro

Hvordan kan naturen hele os?

Tid til ro

Naturens betydning

Tid til ro

- *I byen:*
- - Målrettet opmærksomhed
- - Konstant sortering af sanseindtryk
- - Handlemodus: at komme fra A til B

- *I naturen:*
- - Det bløde fokus (soft fascination)
- - Værenmodus

Hvordan bruger I naturen til at slappe af?

Tid til ro