

**Golf- hiljaisuuden retriitti**  
**- Mindset ja golf; kasva ja kukoista**

**14.-16.5.2021 ja 8.-10.10.2021**  
**Aquarius Inn Hotelli Kivitippu**

Ohjelma:

Perjantai:

Saapuminen Kivitippuun klo 17.00 mennessä

Klo 17.00 kahvia/teetä pientä purtavaa

Klo 17.00-18.00 Tervetuloa retriittiin!

Aquarius Inn tutustuminen ja yleisten käytänteiden läpikäyminen

Klo 18.00 Päivällinen

Klo 19.00 Tutustuminen golf-kenttään (takaisin kävelykierros) tiiuspaikat

Klo 20.00-21.00 ohjattu laskeutuminen hiljaisuuteen Aquarius Inn

Klo 21.00 iltateetä ja pientä iltapalaa

Klo 21.00-22.30 sauna ja uinti

Lauantai:

Klo 7.00-8.00 harjoitus

Klo 8.00-9.00 aamupala

Klo 10.00-12.00 golf

Kahvia,/teetä ja pientä naposteltavaa

Klo 13.00-15.00 harjoitus

Klo 15.30-16.30 ruokailu

Klo 17.30- 19.30 golf

Klo 20.00-21.00 harjoitus

Klo 21.00 iltateetä ja pientä iltapalaa

Klo 21.00-22.30 sauna ja uinti

Sunnuntai:

Klo 8.00-9.00 aamuharjoitus

Klo 9.00-10.00 aamupala

Klo 11.00-13.00 hiljaisuuden purku

Klo 13.00 lounas ja kotiin lähtö



Retriitti antaa sinulle mahdollisuuden kokea hyväksyvän tietoisien läsnäolon vaikutuksen. Mindfulness- harjoitteiden tuella ja vaikutuksella voit kasvattaa kykyäsi nähdä, oppia ja kasvaa sekä henkilönä että golfarina. Retriitin mahdollistamana sinulla on aikaa tutustua syvemmin oman mielesi toimintaan, tunnistaa ja havainnoida tunne-keho-mieli ajatusmalleja, vahvistaa myötätuntoista asennetta itseäsi kohtaan päästäen irti siitä, mikä ehkä vielä estää parasta itseämme tulemaan esille.

Retriitti sopii juuri sinulle, joka olet kiinnostunut hyvinvoinnistasasi ja elämäsi laadusta. Retriitti tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä, nähdä olennainen, vahvistaa voimavarojasi sekä työkaluja arjen stressinsäätelyyn sekä palautumiseen. Lappajärven Kivitippu sekä Järviseudun Golf-alue tarjoavat sinulle loisteliaat puitteet vahvistua, uudistua ja kehittyä luonnonkauniissa, veden ympäröimässä paikassa.

Retriitti sopii kaikenikäisille, erityisesti sinulle, joka kaipaat hetken hengähdystä arjen kiireen keskelle. Hiljaisuuden retrietti on avoin kaikille kiinnostuneille, myös osallistujille ilman aiempaa meditaatio- tai retriettikokemusta. Golfista sinulla riittää green card sekä jonkin golfseuran jäsenyys.

Hiljaisuus tarkoittaa, että emme alun sekä lopun puheosuuksien välissä kommunikoi, vaan keskitymme harjoittamaan hiljaisuudessa, olemaan itsemme kanssa. Pidämme retrietin aikana kirjat, lehdet, MP3 -soittimen, TV:n sekä puhelimen suljettuina. Luopumalla näistä vapaaehtoisesti, voimme uteliaana ja kiinnostuneena kohdata itsemme päivän eri tilanteissa, kuten meditaatioharjoitteissa, golfissa, kävelyllä, ruokailussa, saunomassa jne.

Retriitin aikana voit halutessasi varata keskusteluajan ohjaajan kanssa, halutessasi keskustella kokemuksestasi tai harjoituksestasi.

Retriitin ohjelma koostuu ohjatusta hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoitushetkestä, hyväksyvän tietoisesta golfin peluusta sekä hiljaisesta meditaatiosta. Golfia pelataan retrietin aikana 2 x 9 väylää.

Ota mukaasi golf- ja muistiinpanovälineet, uteliaisuutta ja kiinnostusta omaa itseäsi kohtaan.

Retriitti on suomenkielinen.

Retriitti on myös hyvä lahjaidea!

Ohjaajana: Mindfulness työssä- ohjaaja, Positiivisen psykologian ja johtamisen valmentaja Riikka Jaatinen, Koulutus- ja työhyvinvointi Silmu.

Aika: 14.-16.5.2021. Retriitti alkaa perjantaina klo 17.00 ja päättyy sunnuntaina klo 13.00

Paikka: Hotelli Kivitipun Aquarius Inn ja Järvisseudun Golf, Lappajärvi

Ilmoittaudu pikaisesti, sillä paikkoja on rajoitetusti.

Retriitin hinta:

480€/hlö

sisältäen golfin, ohjaukset, majoitukset ja ruokailut.

Lisätiedot:

Retriitin sisältö Riikka Jaatinen 040-5291208

Majoitusasiat Hotelli Kivitippu 06 561 5000

Lue lisää golpisteen sivustoilta: <https://golfpiste.com/ajankohtaista/golf-retriitilla-pelataan-hiljaisuudessa/>