

## Retreat för föräldrar till högekänsliga barn

6-8/11, Säbyholms gård



*Säbyholms gård ligger belägen i vacker lant-och herrgårdsmiljö omgiven av en fantastisk parkliknande trädgård och öppna ängar,*

*[www.sabyholmsegard.se](http://www.sabyholmsegard.se)*

### **Boende:**

Kostnad för boende tillkommer utöver kursavgiften och betalas på plats till ägarna av Säbyholms gård.

Följande boendialternativ finns att välja på:

**Dubbelrum:** 450kr/natt.

**Enkelrum:** 650kr/natt

Hyra av sängkläder + handduk: 200kr

Pga situationen med Covid-19 så hyr vi i dagsläget endast ut enkelrum, undantaget nära relationer. Prata med oss angående vilket boende som passar dig i samband med att du bokar ditt retreat.

## **OBS!**

Boendet ska betalas på plats till Cattie Slettengren som driver *Säbyholms Gård o B&B*, antingen genom swish- 070- 568 88 48 (märk betalningen med ditt namn och hsp retreat) eller kontant.

## **Mat:**

All mat under kursen ingår. Det serveras vegetarisk mat. Har du några allergier så hör av dig till oss.

## **Transport (hitta hit):**

Tåg och buss går till Laholm, där vi kan hämta upp er. Bilresa till Säbyholms gård tar sedan ca 10-15 min.

Flyg går till Ängelholm alt Halmstad (sedan tåg till Laholm)

## **Om du kör bil:**

Från E6 ta av vid Laholm

I Laholm följ ån Lagan passera kraftverksstation

Vid vägskylt Veinge sväng höger

Vid nästa korsning gul skylt Årnaberga sväng höger

Följ vägen rakt fram ca 2 km

Framme Säbyholm

## **Kostnad/investering:**

3780kr

Är du medlem i Sveriges förening för högkänsliga eller bokar innan 6/10 betalar du endast 3500kr!

Frukost, lunch, fika och middag under hela retreatet ingår i kursavgiften.

## **Villkor:**

Antal deltagare på kursen är max 10 st.

I den rådande situationen med Covid-19 pandemin kan förutsättningarna och riktlinjerna komma att ändras snabbt och vi kan bli tvungna att ställa in retreatet med kort varsel. Du återbetalas då din kursavgift. Ingen ersättning för resekostnader utgår, utan du som deltagare har själv ansvar för att avboka eventuell resa.

Du deltar givetvis bara på retreatet om du är frisk! Om du skulle bli sjuk och behöva avboka din plats så återbetalar vi din kursavgift.

Vi förbehåller oss rätten att kunna ställa in retreatet om deltagarantalet blir för lågt, du återbetalas då din kursavgift.

## **För frågor & anmälan kontakta:**

*Martina Hårdstal*: [martina.hardstal@hogkanslighetscoachen.nu](mailto:martina.hardstal@hogkanslighetscoachen.nu), tel: 0700- 63 56 53

*Josefine Henriksson*: [josefine@tankaromhogkanslighet.se](mailto:josefine@tankaromhogkanslighet.se), tel: 0736- 23 26 84

## Preliminärt schema under retreatet

### Fredag 6/11–20

17.00-18.00	Incheckning
18.00-19.00	Middag och kort information
19.00-21.00	Introduktion

### Lördag 7/11-20

7.30	Väckning
8.00-8.45	Lugn morgon aktivitet
9.00-10.00	Frukost
10.00-13.00	Praktiska övningar & teori
13.00-15.30	Lunch & egen tid
15.30-18.30	Praktiska övningar & teori
18.30-19.30	Middag
19.30-21	Avslappning

### Söndag 8/11-20

7.30	Väckning
8.00-8.45	Lugn morgon aktivitet
9.00-10.00	Frukost
10.00-13.00	Praktiska övningar & teori
13.00-14.0	Lunch sedan hemgång

## **Under kursen kommer vi att prata om:**

- Beskrivning av personlighetsdraget högekänslighet
- Vad utmärker ett högekänsligt barn?
- Fördelar & utmaningar med högekänslighet
- Överstimulering-förebygga & hantera
- Skola/förskola
- Oro & katastroftankar
- Sömn
- Kompisar
- Hantera förväntningar & besvikelser

Utifrån de olika ämnesområdena delar vi med oss av olika exempel, tips och verktyg. Under retreatet får du även tid och möjlighet att reflektera enskilt och tillsammans med andra föräldrar. Det finns även tid för frågor.

## **Bra att ta med:**

- Bekväma kläder
- Varma sockor/tofflor
- Skor att använda i skog och mark
- Regnkläder
- Ev sängkläder & handduk
- Ev. badkläder+ handduk till bastun
- Anteckningsblock + penna

Vi har yogamattor, kuddar och filter att låna ut på plats men föredrar du att sitta på någon särskild kudde eller pall så ta gärna med det, då vi kommer att sitta mycket på golvet. Stol finns även att tillgå för den som hellre önskar det.

Varmt välkommen!

Hälsningar *Martina & Josefine*