

Spegla din själ - Retreat

16 maj 2024

Foto: Privat

Den 4 maj anordnades en retreat för sinne, själ och kropp i Örebro av Addiswa Stenström, Pernilla Lindroth och Malin Hed. På retreaten fick deltagarna möta sina själar med hjälp av mental coaching, vägledning, meditation och healing. Teckenrapport intervjuat de tre ledarna samt några av deltagarna.

Pernilla "Pepo" Lindroth är certifierat medium och undervisar i healing. Malin Hed är utbildad i mental träning och Addiswa "Addie" Stenström läser just nu Själslig Personlig Tränare (SPT) och utövar meditation och yoga.

Trion kände att de ville hjälpa till och uppmuntra människors personliga utveckling eftersom det i dagens samhälle är så många som är stressade, oroliga och mår dåligt. Tillsammans fick de en idé om en retreat på teckenspråk.

Pepo berättar att så fort de lagt ut information om retreaten så kom anmälningarna direkt. Efter två timmar var det fullt! Addie tillägger att det till och med blev köplatser till de 16 platserna.

Programmet för den dagen innehöll bland annat självkärlek - hur man kan älska sig själv, hur man kan kontakta sin inre jag samt hur man kan bli trygg i sig själv, berättar Addie.

Vid dagens början var deltagarna förväntansfulla men ändå ganska låga och trötta, berättar Pepo. Detta ändrades vid slutet av dagen då alla blev piggare och gladare. En stor skillnad som var rolig att se, tyckte alla tre ledarna.

Rasmus Olsson, en av deltagarna, anmälde sig till retreaten för att få sin kropp att vakna och inse att det är viktigt att leva livet här och nu. En annan av deltagarna, Jenny Hägglund, ville lära sig att finna lugnet och träna på meditation. Isabel Engwall som också deltog i retreaten, har alltid varit intresserad av spiritualitet men aldrig fått möjlighet att prata om det med andra på teckenspråk, förrän nu.

Alla deltagare är eniga om att en teckenspråkig retreat varit efterlängtd. Nu önskar de att ett andra steg i retreaten ordnas samt en retreat-weekend. Deltagarnas önskan kommer att slå in, då Pepo, Addie och Malin nu meddelat via

sitt konto på sociala medier att de ska anordna en andra retreat en 7 september.

Kenny Åkesson

nyhet@teckenbro.com