



## Emmes Retreat – hyvinvointia luonnosta

Pienyriykset nousuun- hankkeen osallistujia vietti yhteistä virkistäytymisviikonloppua Alavetelissä sijaitsevassa Emmes Retreat- retiriittikeskuksessa 17.-18.9.2022. Järven rannalla sijaitseva keskus tarjoaa mahdollisuuden hiljentymiseen niin luonnon kuin oman itsensä äärelle luonnon hiljaisuudessa. Paikka on rakennettu luontoa kunnioittaen ja siksi majoittautuminen tapahtuu puihin rakennetuissa majoissa. Jopa joogapaviljonki on rakennettu puuhun.

Paikan omistajat Ulla-Beth ja Henrik toivottivat meidän lämpimästi tervetulleeksi lauantai-iltapäivänä. Tervetuloa kahvien jälkeen majoittauduimme puumajoihin, jonka jälkeen ohjelmassa oli työnohjauksellinen tuokio. Hiukan sateisena päivänä oli mukavaa istuutua sisälle lämpimään, takkatulen loisteeseen pohtimaan muun muassa omaa työmotivaatioita ja jaksamista. Yhteisesti totesimme työmotivaation ja innokkuuden olevan kaikilla korkea. Jokainen saa tehdä itselleen mielekäästä ja merkityksellistä työtä. Yksin yrittäminen voi välillä yksinäistä ja keskusteluissa nousi esille, se miten tärkeää on yksinyrittäjän verkostoitua ja löytää ”samaa kieltä” puhuvia yrittäjäkollegoita.

Illallisen ja saunomisen ja uinnin jälkeen rentoutuneena lähdimme yöpymään puumajoihin. Kukaan ei erityisemmin kaivannut iltaohjelmaa, sillä lumoava luonto oli tehtävänsä tehnyt. Olimme valmiita yöpymiseen puumajoissa.

Aamulla herätys oli aikaisin, sillä ohjelmassa oli aamujoogaa, jonka Henrik meille ohjasi. Osalle jooga oli ihan uusi tuttavuus ja teimmekin aamusta lempeitä kehoa herättäviä harjoitteita. Kokeilimme myös syödä aamiaisen hiljaisuudessa. Ikään kuin antaen aamujoogan vaikutuksen syventyä.

Aamiaisen jälkeen vuorossa oli vapaavalintaista tekemistä; kävelyä, metsäkylpyä, maastopyöräilyä, melontaa tai ihan vain olemista. Koko ryhmä halusi lähteä melomaan yhdessä ja oppaaksi lähti Henrik. Edellisen päivän sateinen harmaus oli väistynyt ja aurinko paistoi ja järven pinta oli tyyni. Osa oli jo lajikokeiluissa päässyt kokeilemaan melontaa kanooteilla ja nyt tarjoutui osalle mahdollisuus kajakkimelontaan. Lounaan jälkeen Ulla-Beth ohjasi meille loppurentoutuksen. Ulkoilu, lounas ja lämmin joogasali. Taisimme olla helposti rentoutettavia!

Kotiin lähti virkistynyttä ja iloista porukkaa. Aika meni nopeasti ja suurin osa oli sitä mieltä, että olisi voinut olla toisenkin yön. Lämmin kiitos kaikille osallistujille ja paikan omistajille! Tämä oli elämys.

