

Cityreatret helgen 7–8 februari 2026



Hopp i svåra tider

Kära mindfulnessvänner,

Solländet och Solrossanghan är mycket glada att kunna bjuda in till en retreat ledd av Syster Thieu Nghiem, 7–8 februari 2026. Temat för retreaten är **Hope in difficult times**. Retreaten ger en fantastisk chans att tillsammans med Syster Thieu Nghiem fördjupa sin mindfulnesspraktik, och lära känna mindfulness och meditation som den praktiseras i Plum Village zenbuddhistiska tradition.

Sister Thieus hälsning om att komma i kontakt med sina rädslor samt känslor kring hopp:

“Thay, Thich Nhat Hanh said 'This, my dear, is the greatest challenge to being alive, to witness injustice in the world and not allow it to consume our light.'”

There is just so much truth in that, that when injustice and in particular when cruelty is spiking, as it is in these days, it can bring out our own shadow, our own reactivity and what our world really needs is our light, our hope in action.

In this retreat we'll learn ways to meet our edges, our inner fear and challenges and to protect our light in a daily way to allow our light to shine through an open and present heart. It's in this spirit that we are going to explore and look at what is authentic hope and what are the shadow sides of hope, and what blocks hope and how do we cultivate awareness, compassion and hope in a way that really serves our healing and collective awakening”.

Engelska kommer att vara huvudspråk. Retreaten är en så kallad “cityretreat”, det vill säga ingen övernattnings utan du som deltagare behöver ordna egen övernattnings.

Tider: 7–8/2. Från kl 10 till ca kl 17.

Plats: AYSE – Holistiska huset, Åkervägen 1, nära Helenelunds station, Sollentuna.

Pris: 1350 kr för båda dagarna eller 700 kr för en dag (tvådagars anmälningar prioriteras) Egen medhavd vegetarisk eller vegansk lunch äts tillsammans som en del av praktiken.

Vid anmälan går det också att beställa till en enklare vegansk soppa för 100 kr per person/dag, soppa med bröd för 110 kr eller lite matigare Tikka masala med ris för 130 kr.

Anmälan: skriv till sollandet.mindfulness@gmail.com



Sister Thieu är född i Vietnam, är nunna, Dharmalärare och har varit elev hos Zenmästare Thich Nhat Hanh sen 1996. Hon har med Plum Village Sanghan anordnat retreatar över hela världen, varit abbedissa på nunnekloster i USA innan hon flyttade till Helsingfors där hon nu leder Meditationsgemenskapen Vit Näckros (Valkoinen Lumme).