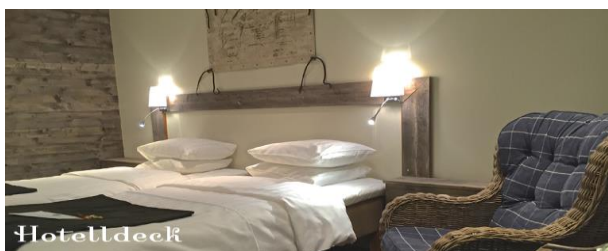


MÖT VÅREN I GOTTSKÄR MED YOGA, MINDFULNESS & MENTAL TRÄNING 7-8 APRIL 2017

LADDA KROPP OCH SINNE INFÖR VÅR OCH SOMMAR.
PÅ HÄRLIGA GOTTSKÄR HOTELL TRÄFFAS VI FÖR ATT GE OSS SJÄLVA NY ENERGI I BÅDE KROPP OCH SINNE.
VI KOMMER ATT HA MJUKA YOGAPASS OCH UTMANA SINNET GENOM MINDFULNESS OCH MENTAL TRÄNING.
PÅ DEN NATURSKÖNA, LUMMIGA OCH SOLSÄKRA HALVÖN ONSALA UTANFÖR KUNGSBACKA I HALLAND
- FYRA MIL SÖDER OM GÖTEBORG – HITTAR DU GOTTSKÄR HOTELL



IBLAND KÄNNER VI ATT LIVET RUSAR PÅ I ETT RASANDE TEMPO OCH VI GER OSS INTE TIDEN STANNA UPP OCH REFLEKTERA.
MEN DET ÄR JUST NÄR VI SKAPAR EN STUND ATT STANNA UPP SOM VI FYLLER PÅ OCH KREATIVITETEN GES UTRYMME.
DET ÄR DÅ VI HÄMTAR ENERGI OCH SER MÖJLIGHETEN TILL FÖRÄNDRING. SER SAKER UR ETT NYTT PERSPEKTIV.
HAR DU KANSKE SAKER DU SKULLE VILJA FÖRÄNDRAS? VILL DU STANNA UPP OCH FÅ VERKTYG FÖR ATT GÖRA DET MÖJLIGT?
DÅ ÄR DESSA DAGARNA ETT FANTASTISKT TILLFÄLLE FÖR DET!



SCHEMA FREDAG:

STARTAR 15:00 MED FIKA
15:30 - 16:30 WORKSHOP
17:00 - 18:30 YANGYINYOGA
19:30 2 - RÄTTERS MIDDAG
DISKUSSIONER, REFLEKTIONER & HÄRLIGA MÖTEN

SCHEMA LÖRDAG:

07:30 - 09:00 MEDITATION + YOGA
09:00 FRUKOST
10:15 - 13:00 WORKSHOP & FIKA
13:00 - 14:00 LUNCH
14:00 EN HÄRLIG PROMENAD VID HAVET OCH HEMFÄRD



I PRISET 2 900 KR INGÅR:

DEL I TVÅ-BÄDDSRUM
HELPESSION (FIKA, FRUKOST, LUNCH OCH 2-RÄTTERS MIDDAG)
HELA KURSEN MED YOGA, WORKSHOPS OCH MEDITATIONER.

ANMÄLAN GÖRS VIA MAIL TILL ULRICA@ULRICAKOLLBERG.SE ELLER SUZANNE.ALMBRING@GMAIL.COM

SISTA ANMÄNINGSDAG ÄR 15 MARS

VID ANMÄLAN BETALAS EN ANMÄLNINGSAVGIFT PÅ 1000:- (EJ ÅTERBETALNINGSBAR) RESTERANDE 1900:- BETALAS SENAST 27 MARS.

ANTAL PLATSER ÄR BEGRÄNSAT.

INBETALNING SKER TILL BANKGIRO 5137-6580 (VÄNLIGEN ANGE NAMN)

VID ANMÄLAN ANGE EVENTUELLA ALLERGIER ELLER LIKNANDE

HÄLSNINGAR SUZANNE OCH ULRICA

SUZANNE



YOGA INSTRUKTÖR
HATHA YOGA
ASHTANGA YOGA
YIN YOGA

ULRICA

PROFESSIONELL ICF COACH
NLP PRACTITIONER
MINDFULNESS INSTRUKTÖR
ENNEAGRAM PRACTITIONER

