

MÖT SOMMAREN I GOTTSKÄR MED YOGA, MINDFULNESS & MENTAL TRÄNING 9-10 JUNI 2017

LADDA KROPP OCH SINNE INFÖR SOMMAREN.

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 HITTAR DU GOTTSKÄR HOTELL



IBLAND KÄNNER VI ATT LIVET RUSAR PÅ I ETT RASANDE TEMPO OCH VI GER OSS INTE TIDEN TILL ATT 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 VILL FÖRÄNDRAS? VILL DU STANNA UPP OCH FÅ VERKTYG FÖR ATT GÖRA DET MÖJLIGT?

DÅ ÄR DESSA DAGAR ETT FANTASTISK TILLFÄLLE FÖR DET!



FREDAG

15.00 VI STARTAR MED FIKA
15.30-16.30 WORKSHOP
17.00-18.30 YIN YOGA
19.30 2-RÄTTERS MIDDAG



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, AVSLUT

I PRISET 2900 KR INGÅR

DEL I 2-BÄDDSRUM

HELPESSION (FIKA, FRUKOST, LUNCH & 2-RÄTTERS MIDDAG)

HELA KURSEN MED YOGA, WORKSHOPS OCH MEDITATIONER.

ANMÄLAN GÖRS - SENAST 27 APRIL - VIA MAIL TILL ulrica@ulricakollberg.se eller yogabysuzanne@gmail.com

Vid anmälan betalas en anmälningsavgift på 1000 kr (ej återbetalningsbar) resterande 1900 kr betalas 10 dagar före avresa. Antal platser är begränsat till 12 personer.

Inbetalning sker till bankgiro 5137-6580 (vänligen ange namn). Vid anmälan - ange eventuella allergier eller liknande.

VÄLKOMMEN!



SUZANNE
YOGALÄRARE
HATHAYOGA
ASHTANGA YOGA
YIN YOGA



ULRICA
PROFESSIONELL ICF COACH
NLP PRACTITIONER
MINDFULNESS INSTRUKTÖR
ENNEAGRAM PRACTITIONER