



Yoga, mindfulness & mental träning

5-13 januari 2018

Santa Teresa, Costa Rica

Under sju unika dagar kommer du att vägledas in i yogan och meditationens värld samt lära från tänkvärda workshops i mindfulness och mental träning. Du får möjlighet att blicka inåt, titta närmare på beteendemönster, drivkrafter och motivation. Ett steg på vägen att komma närmare dig själv och det liv du vill leva. Näringsrik mat, en fantastisk miljö med regnskog och Stilla havet alldeles inpå. Många intressanta möten utlovas. En resa för dig som vill komma tillbaka till nuet, hitta stillhet samt personlig utveckling.

Preliminärt schema

07.30 - 09.00	Yoga & meditation
09.00 - 10.00	Frukost
11.00 - 12.00	Workshop
12.00 - 13.00	Lunch
16.00 - 17.30	Yoga & meditation
18.00 - 18.30	Solnedgång

Investering

Kurs & mat
4 middagar, 8 frukostar, 8 luncher
8 700 kr
Förmedlat boende
Batik Villas
7 400 kr

För mer information och bokning



Ulrica Kollberg

Professionell coach
& mindfulnessinstruktör

ulrica@ulricakollberg
www.ulricakollberg.se



Dalie Bäfverfeldt

Yoga & meditationslärare

info@dalie.se
www.dalie.se

