

KROPP & SJÄL GRAN CANARIA



Kvinnor, tillsammans skapar vi kraft och livslust!

Vi fokuserar både på yttre och inre välbefinnande, både själen och kroppen ska få sitt

Yoga*, guidade meditationer, cirkelsamtal, teman och övningar

19-26 november 2011

Preliminärt dagsprogram:

7.15-8.00 vi möter soluppgången med promenad, stavgång eller jogging

8.00-9.30 yoga med meditation

9.30-10.30 frukost

10.30-12.00 cirkelsamtal

12.00-16.00 lunch och ledig tid för sol och bad eller individuella bokningar

em.-kväll: varierande aktiviteter och utflykter

På kvällarna äter vi gemensam middag eller var för sig, som var och en önskar

Jag kommer även att erbjuda **Inre Resa** enl. Brandon Bays metod till reducerat pris.

*läs mer om medicinsk yoga: www.medicinskyoga.se

LÅT HJÄRTAT VA´ MED

Jag vill med den här resan förmedla livslust, gemenskap, nya möten, insikter och mycket glädje!

Priser:

- flyg bokar Du själv (jag kan ge tips)
- del i tvårumslägenhet, Flamboyen i San Agustin 1.800 kr, enkelrum 1.100 kr extra
- kurs med program 2.500kr (inkl moms), två intressanta böcker och en gemensam tapas middag ingår i priset

boka snarast då flygstolarna snabbt tar slut

Välkommen!

att kontakta mig för mer info. och bokning

070 456 2842

kerstin@medhjärtat.se

www.medhjärtat.se



Kerstin Åberg

massage, inre resor, meditation, sidenmålning, kostinspiration, medicinsk yoga, samt tidigare kurser på Santorini och Kanarieöarna