

KROPP & SJÄL GRAN CANARIA

hösten 2010

Rehab - resa till sol och värme

Yoga*, guidade meditationer, cirkelsamtal, teman och övningar

* medicinsk yoga, läs mera på www.medicinskyoga.se

Preliminärt dagsprogram:

7.15-8.00 vi möter soluppgången med promenad eller jogging

8.00-9.30 yoga med meditation

9.30-10.30 frukost

10.30-12.00 cirkelsamtal

12.00- lunch

-16.00 ledig tid för sol och bad

16.00-18.00 varierande aktiviteter som vattengympa, massage, individuella samtal.

En kväll skapar Du Ditt eget dreamboard eller visionskarta med temat: Vad får Ditt hjärta att sjunga?

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

Priser:

- flyg bokar Du själv (vi kan ge tips)
 - del i lägenhet 1.500-1.800 kr
enkelrum 1000 kr extra
 - kurs 3.600 kr (inkl moms).
- boka snarast då flygstolarna snabbt tar slut

LÅT HJÄRTAT VA´ MED

Vi vill med den här resan ge Dig en hälsokick, livslust, gemenskap, nya möten, insikter och mycket glädje!



Kerstin Åberg

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

Gun Edgren

mångårig erfarenhet som utbildare och gruppleddare inom hälsosektorn, psykologi och personlig utveckling



Välkommen!

070 456 2842

kerstin@medhjartat.se

www.medhjartat.se

att kontakta oss för mer information och bokning

070 77 33 183

gune@bredband.net

Du kan söka fond pengar!