

# 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**

**20-27 november 2010**

### 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- lunch
- 16.00 ledig tid för sol och bad eller individuella bokningar
- 16.00-18.00 varierande aktiviteter. En kväll skapar Du Ditt eget dreamboard eller visionskarta med temat: Vad får Ditt hjärta att sjunga?

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

Jag kommer även att erbjuda massage och inre resa enl. Brandon Bays metod till reducerade priser.

\*läs med om medicinsk yoga: [www.medicinskyoga.se](http://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 1.700 kr, enkelrum 1000 kr extra
- kurs med program och en gemensam tapas middag, 2.500kr (inkl moms).

boka snarast då flygstolarna snabbt tar slut

### Välkommen!

att kontakta mig för mer info. och bokning  
070 456 2842

[kerstin@medhjärtat.se](mailto:kerstin@medhjärtat.se)

[www.medhjärtat.se](http://www.medhjärtat.se)



### Kerstin Åberg

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