

Upplev en helg med medicinsk YOGA, vacker natur och härlig gemenskap



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

Yogan hjälper dig att stressa av och komma i kontakt med dig själv. Den består av andningsövningar, enkla, varierande fysiska övningar som alla kan utföra efter sin förmåga och guidade meditationer.

Läs mer om den yoga vi utövar: www.medicinskyoga.se

Du kommer också att få skapa Ditt eget dreamboard eller visionskarta

Vi äter sund, vegetarisk kost och är mycket ute i naturen

Plats: SNÄPPAN i Frösåker, vid Mälaren www.snappan.se

Start: kl. 18.00 fredag 2 juli, samling, lätt yoga pass och gemensam middag

Slut: kl. 16.00 söndag 4 juli

Pris: 2.500 kr inklusive kost och logi

Anmälan senast 24 juni

LÅT HJÄRTAT VA´ MED

Vi vill med den här helgen förmedla livslust, gemenskap, nya möten, nya insikter och mycket glädje!

Prova Mighty Green, från Alpha Plus. Mighty Green kommer att finnas som kosttillskott för den som önskar. Även för köp med hem.

Möjlighet till massage och shiatsu, mot extra kostnad



Kerstin Åberg
www.medhjartat.se

VÄLKOMMEN!
hälsar
Kerstin och Maritza



Maritza Broström
Hälsopedagog,
Diplomerad Qigonglärare,
Certifierad Massör

Anmälan och frågor: Maritza 070 20 11 297

Kerstin 070 456 28 42