



Retreat/Återhämtning med Yoga och Ayurveda den 20-23/2, Båsenberga hotell & konferens, Vingåker

Ge dig själv en fin start på det nya året med Ayurveda, Yoga, meditation, föreläsning och gong meditation. Ett veckoslut för återhämtning i tystnad och stillhet. Ge dig själv en stund att lyssna inåt, finna lugn och harmoni. Tillåta dig att vila i tystnaden. Reflektera över det som är. Låt kroppen, sinnet och själen få ny styrka och livskraft. Vi som skapat evenemanget är:

Marie-Louise Holmgren, Pramoda
Johan Ljungsberg Ayurveda-Akademien
Kari Korkeamaki som håller i Gong meditationen

Marie Louise startar dagarna med en timma yoga för att skapa fria flöden och släppa eventuella spänningar. Du får en daglig ayurvedisk behandling, meditation, yoga, andningsövning och djupavslappning. Dessutom en föreläsning/workshop med Johan om Ayurveda och fredagskvällen avslutas med Gong meditation med Kari. Under helgen serveras enkel men näringsrik vegetarisk kost.

Information och Anmälan:

Marie-Louise Holmgren Tfn: 0735-32 00 90, info@pramoda.se
Johan Ljungsberg Tfn: 0708-67 37 08, info@skand.org

Tid: torsd 20/2 kl 15.00 till söndagen den 23/2 kl 13.00

Ta med dig: Varma kläder för promenader, mössa, bekväma innekläder för yoga. Ömma underkläder för behandling. Badkläder för vinterbadare.

Plats: Båsenberga Konferens och Hotell, Konferensgård 1, 643 93 Vingåker. Ligger ett par km utanför Vingåker. Tåg tar 1 timme och 20 min från Stockholm och hämtning på stationen kan ordnas.

Kostnad 5700 kr för retreat, kost och logi (enkelrum inkluderat)

Varmt välkommen!

