



**Kärleksfull återhämtning med
hjärtat i centrum**

SLOW DOWN RETREAT

Endast 12 platser

Två fulla dagar med övernattnig på vackra
kursgården Ecotopia, Österlen

Inspirerande och energigivande vegansk
frukost, lunch, fika och middag

Vacker natur för vandring och samtal



Shining Heart

SHININGHEART PÅ ÖSTERLEN

På detta unika retreat får du känna kraften i ditt hjärta och lära dig hur du kan sakta ner, stilla dina sinnen, lyssna på ditt inre jag och uppleva harmoni i kropp och själ. Med mycket värme och kärlek till hela människan leder jag dig till mötet med din inre visdoms källa.

Dagarna kommer ge dig

Konkreta verktyg för vardagen

Ökad energibalans

Ökad klarsynthet om vad du vill släppa taget om

Minskad oro och stressnivå

Ökat välmående och självkänsla

Stärkt självledarskap

Dagarna innehåller bland annat

Konsten att leda med hjärtat

Hjärtats Meditation

Guidade visualiseringsmeditationer

Energibalanserande Qigong

Avslappningsövningar

Delning och coaching i grupp

Vandring och samtal i Österlens vackra natur





SHININGHEART ERBJUDER

Två dagars unik möjlighet till
återhämtning och kraftsamling

26-27 juni

Dag 1 kl 10.00-1700

Dag 2 kl. 08.00-16.00

Pilotpris
3900 kr

Var Ecotopia <https://www.ecotopia.se/sv/>

Välj dubbelrum eller enkelrum som tillval i
byggekologiska hus mitt i sköna Österlen

Kontakt, info och anmälan

charlotte@shiningheart.se

0738-161916

www.shiningheart.se

Anmälningssformulär:

[https://bqteey4wuc4.typeform.com/to/anaZl
m8F](https://bqteey4wuc4.typeform.com/to/anaZlm8F)