

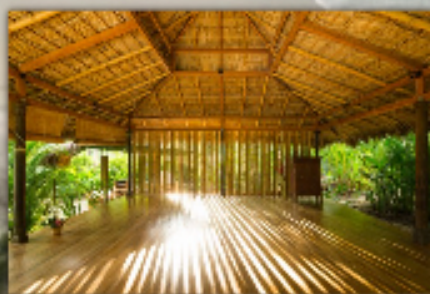
Januari 2018

5-13

# YOGA & MINDFULNESS RETREAT

*Santa Teresa, Costa Rica*

-Följ med oss till Costa Rica för Yoga & Mindfulness-  
Under nio dagar kan du dyka djupt in i dig själv och närvaron som tillvaron i paradiset skapar. Dagligen kommer du att vägledas in i yogan och meditationens värld, lära från workshops i mindfulness som med kraft kan bidra till din personliga utveckling. Näringsrik mat kommer att avnjutas, stillhet och tystnad kommer att ta plats, samtidigt som intressanta möten i djungeln vid stilla havet får utrymme att uppstå. En resa som bjuder in mer inre frid och harmoni. En resa för dig som vill näringsge dig själv och låta det du vill ska växa få ta form.



## Dagligt schema

07.30-09.00 Yoga & meditation  
09.00-10.00 Frukost  
11.00-12.00 Workshop  
12.00-13.00 Lunch  
16.00-17.30 Yoga & meditation  
18.00 Solnedgång

## Priser

Kurs, mat och boende på Batik Villas 15900kr  
Kurs och mat (välj eget boende) 8500kr



Dalie Bäfverfeldt

Yoga & Meditations lärare



Ulrica Kollberg

Professionell Coach & Mindfulness instruktör

För mer info & bokning  
[ulrica@ulricakollberg.se](mailto:ulrica@ulricakollberg.se)  
[dalie@dalieyoga.com](mailto:dalie@dalieyoga.com)