

YOGAWEEKEND

DALA-FLODA VÄRDSHUS 24-26 MARS 2017

Välkommen till en weekend som fokuserar på återhämtning, lugn och ro!

Idag är det många av oss som lägger massor av energi på att fokusera utåt. Telefoner och sociala medier tar mer och mer tid. Kanske jagar du efter nästa resa, att göra karriär, att renovera huset, eller få bättre betyg. Massor av prestation, och kanske en känsla av att inte räcka till. Tiden räcker inte till för alla måsten, familjen och vänner.

Denna helg bjuder jag in till en stund för reflektion och eftertanke. Vad mår Jag egentligen bra av? Och hur kan jag nå dit? Du får verktyg med dig för att börja lyssna inåt, att släppa taget om dina tankar på krav och prestation och landa i nuet.

- 9 timmar balanserande yoga
- Inspirerande föreläsning
- Rogivande meditation
- Vegetarisk mat
- Promenader i vacker miljö
- Egentid för reflektion

NÄR & VAR

FREDAG 24/3 15.00 TILL SÖNDAG 26/3 KL 11.00

Vi bor på Dala-Floda värdshus, ett klassiskt pensionat med hundraårig tradition beläget i Dalarnas Lustgård ca 4 mil väster om Borlänge. En fantastisk miljö för harmoni och avkoppling, där du bor i vackra rum med en underbar utsikt!

Hela helgen ligger vår uppmärksamhet på att bara vara, utan prestation och måsten. Med yin-yoga, återhämtande yoga, meditationer och tekniker ifrån Ishta traditionen lär vi oss att landa här och nu.

Sara är utbildad inom Ishtayoga, och är licensierad 500 RYT enligt yogaalliance.

PRIS

DUBBELRUM: 4.500:- inkl. kost och logi.

ENKELRUM: 4.900:- inkl. kost och logi.

På fredag kväll äter vi en 2-rätters vegetarisk middag. Lördag ingår frukost, lunchbuffé och 2-rätters middag. På söndag äter vi frukost tillsammans. Alla dagar finns tillgång till te och frukt.

BOKNING OCH BETALNING

Faktura skickas som bekräftelse på din bokning. Anmälningsavgift på 1500:- betalas snarast för att bekräfta din plats. Återbetalas ej vid avbokning. Resten av beloppet betalas mot faktura med slutdatum 27/3 2017. **SISTA DAG FÖR BOKNING ÄR 28/2 2017.**

För mer information, programblad och bokning etc kontakta Sara Norenus på Liv i balans Dalarna: sara@livibalansdalarna.se 070/173 56 32 eller webben, se nedan.