

YOGAWEEKEND

DALA-FLODA VÄRDSHUS 9-12 NOVEMBER 2017

Välkommen till en långweekend i yogans och ayurvedans tecken - en fantastisk upplevelse som ger dig de bästa förutsättningarna för ett liv i balans!

Idag är det många av oss som lägger massor av energi på att fokusera utåt. Telefoner och sociala medier tar allt mer tid. Vi har massor av prestation och kanske en känsla av att inte räckta till för alla måsten, familjen och vänner.

Denna weekend bjuder jag in till en stund för reflektion och eftertanke och ger dig verktyg för att börja lyssna inåt, släppa taget om dina tankar på prestation och landa i nuet.

- 10 timmar balanserande yoga
- 4 timmar inspirerande föreläsning
- Rogivande meditation
- 30 min individuell behandling
- Ayurvedisk vegetarisk mat
- Promenader i vacker miljö
- Egentid för reflektion

NÄR & VAR

TORSDAG 9/11 KL 15.00 - SÖNDAG 12/11 KL 11.00

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

Under fyra dagar får du unna dig att både komma ner i varv och finna rätt energi för att hitta din väg till ett liv i balans.

PRIS

HELPE Pension i DUBBELRUM: **5.600:-** inkl. kost, logi och 30 min valfri behandling.

HELPE Pension i ENKELRUM: **6.000:-** inkl. kost, logi och 30 min valfri behandling.

Maten som serveras är närproducerad och ekologisk. Vid ankomst finns lättare fika. På torsdag kväll äter vi en 2-rätters ayurvedisk middag. Fredag och 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. Max antal 16 st, min antal 10 st.

Resten av beloppet betalas mot faktura med slutdatum 13/11 2017.

SISTA DAG FÖR BOKNING ÄR 31/10 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.