



Övervinn dina mentala hinder

med medveten närvaro, yoga och Presence by Art.

Helgkurs

21 - 23 maj 2020
Shantiland, Hudiksvall

Vad är det som stoppar Dig? Under några intressanta och spännande dagar kommer vi med hjälp av kreativitet, medveten närvaro och yoga att arbeta med de hinder som vi snubblar över på vår väg till hälsa och glädje. Vi gör yoga och kreativa övningar inne och utomhus i naturskön miljö och njuter tillsammans av god mat och härlig samvaro.

Presence by Art är en ny metod som stärker förmågan att fokusera och stimulerar din kreativitet – samtidigt som du har roligt och blir mer avslappnad. Du behöver inte ha konstnärlig erfarenhet eller provat yoga tidigare för att delta.

Anmälan och information

Anmälan senast 21 mars; info@presencebyart.se

För mer info och frågor ring 070 – 845 00 33
Läs mer på presencebyart.se eller Presence by Art på facebook.

Har du friskvårdsbidrag från din arbetsgivare kan du använda det via Actiway.

Plats

Kursen hålls på Shantiland i Fönebo vid vackra sjön Norrdellen. Kursgården har ett bra boende, fantastisk mat och en härlig yogasal. Det finns möjlighet att bada vedeldad bastu och i en badtunna under bar himmel. Se shantiland.se

Praktisk information

När: 21 - 23 maj 2020
Tid: Incheckning torsdag kl. 14.00.
Kursstart kl 15.00. Avslutning lördag kl 15.00.
Plats: Shantiland kursgård i Fönebo, ca 4 mil från Hudiksvall.
Pris: 5 000:- inkl. mat, spa och boende i sovsal. Dubbel- och enkellrum finns att få mot tillägg. Anmälningsavgift 700:- betalas i samband med bokning och återbetalas ej.

VÄLKOMNA

Malin, Eva och Lisette