



SAMLA KRAFT

med medveten närvaro, yoga och Presence by Art.

Helgkurs

18 - 20 september 2020

Shantiland, Hudiksvall

Välkommen till några dagar där vi med hjälp av kreativitet, medveten närvaro och yoga samlar kraft inför hösten. Vi kommer också att arbeta med de hinder som vi snubblar över på vår väg till hälsa och glädje. Vi gör övningar både 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 18 aug till 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:	18 - 20 sept. 2020
Tid:	Incheckning fredag kl. 14.00. Kursstart kl 15.00. Avslutning söndag kl 15.00.
Plats:	Shantiland kursgård i Fönebo, ca 4 mil från Hudiksvall.
Pris:	4 200:- inkl. mat, spa och boende i sovsal. Dubbel- och enkellrum finns att få mot tillägg. Anmälnings- avgift 700:- betalas i samband med bokning och återbetalas ej.

VÄLKOMNA

Malin, Eva och Lisette