



THAI YOGA BODYWORK

Helgkurs med Jonas Westring 25-27 juli, 2013

Varmt välkommen till den uppskattade helkursen i Thai Yoga Bodywork (Thai-yogamassage) på Shantiland med Jonas Westring, massage-terapeut, yogalärare och Leg. sjukgymnast. Med sin tydliga pedagogik, långa erfarenhet, breda kunskap och inkluderande stil, lär han dig på ett lättförståeligt sätt att ge en timmes välgörande helkroppsmassage. Inga förkunskaper krävs.

Start & välkommen: Fredag 25 juli kl.18.00
Avslutning: Söndag 27 juli kl.16.00

Jonas har över 30 års erfarenhet av massage, yoga och undervisning och utbildar idag yogalärare och Thaimassage-terapeuter över hela världen (www.shantaya.org).

Helgkurs-pris (inkluderar både moms, kurs, kursmaterial, logi och goda vegetariska måltider tillagade av den välrenommerade kocken och matinspiratören Gunilla Blom): endast 2.500 kr. Vid bokning av både Thai Yoga Bodywork-helgen och Yoga Fusion-kursen 20-25 juli (se separat flyer för mer information) får du en rabatt om hela 1.000 kr, dvs 7.400 kr för båda kurserna*. För den intresserade tjänar denna helgkurs även som en introduktion till "The Thai Yoga Certification program".

För bokning och mer information, vänligen registrera dig via www.shantiland.se. Har du frågor är du även välkommen att kontakta Jenny Westring på info@shantiland.se eller ringa 0703 18 99 59.



**Boka före 15 maj
och få 10% rabatt!**

Välkommen!

Thai Yoga Bodywork liknar traditionell Thaimassage och innefattar terapeutisk stretching, akupressur, ledstabilisering, rytmiskt vaggande, energi-balansering, yoga och meditation. Som massör är metoden både skonsam och givande, då du själv får ut mycket av behandlingen med hjälp av yogainslag. Av många uppskattas den som ett bra komplement till traditionell massage. Kursen kan varmt rekommenderas till yogautövare, massörer och andra professionella inom hälsa och inte minst till par eller andra massageintresserade.

Kom och låt dig inspireras!



* Erbjudandet kan inte kombineras med "boka-tidigt-rabatten" om 10% före 15 maj.

Det inspirerande teamet



Thai Yoga Bodywork

Thai-healing-traditionen har sina rötter i yoga, Ayurveda och Buddhismen och innefattar terapeutisk stretching, ledstabilisering, rytmiskt vaggande, akupressur, energi-balansering, hatha yoga-positioner och meditation. Thai Yoga-metoden kombinerar gamla tekniker från Öst med modern biomekanik och fokuserar på optimalt välmående och harmoni för både den som ger och får behandlingen. Oaktat smidighet, ålder och yogabakgrund – detta transformerande system kan med lätthet modifieras till att gagna varje individ.

Jonas Westring | www.shantaya.org

Jonas, PT, E-RYT 500, är en utbildad och licensierad fysioterapeut både i Sverige och USA. Han är en multi-certifierad lärare i yogastilar såsom Anusara, Kripalu och Interactive Yoga Therapy – och har även erfarenhet av många andra stilar han utforskat genom åren (t.ex. Iyengar Yoga och Ashtanga Vinyasa). I mer än 30 år har han vidareutvecklat sig och fördjupat sig inom allt från klinisk fysioterapi till områden såsom yoga, terapi, massage och bodywork. Jonas inledde sina studier i klassisk yoga 1981 och har varit aktiv inom Anusarayoga från 1999 till 2012. Jonas leder Shantaya Yoga & Bodywork School och är idag baserad i Chiang Mai, Thailand. Han spenderar majoriteteten av sin tid på resande fot och utbildar världen över inom yoga, bodywork, bio-mekanik och terapi med precision, klarhet och glädje.



Gunilla Blom | www.blommanskok.se

Gunilla har en stor passion för mat och matlagning. Med sitt stora hjärta, kvalitetstänk och sin fingertoppskänsla förmedlar hon, i teori och praktik, hur vi genom maten kan må bra i vardagen. Gunilla har över 30 års erfarenhet av alternativ matlagning, egna odlingar och matinspirationsresor. Hon utvecklar ständigt sin matlagningskonst och inspireras bland annat av Ayurveda, Detox och Raw food. Gunilla är en sann matinspiratör som även gör varje retreat till en matupplevelse!



Praktisk information

Bokning

Bokning görs via registrering på www.shantiland.se och via betalning av kursavgiften till Plusgiro 606740-9. Vänligen uppge namn, mobilnummer och adress i mejlet samt vid betalning namn och kurs. Vi välkomnar alla nivåer av yoga-utövare, så länge vi har platser kvar.



Inkluderat i kursavgiften

Utöver yoga-passen (i den fullt utrustade yogastudion med yoga-mattor och -utrustning), är alla måltider, logi, spa-kvällar och slutstädning inkluderat. Den vegetariska maten kommer att tillagas av den välrenommerade kocken Gunilla Blom. Vänligen informera oss i god tid före om eventuella allergier och boendepreferenser.



Ej inkluderat i kursavgiften

- Handduk och lakan (kan fås mot tillägg om 100 kr)
- Transport till/från Shantiland. Vi hjälper dock gärna till att förmedla kontakten för samåkning. Vi kan även assistera er som anländer med tåg till Hudiksvall (alt. Ljusdal). En extra avgift kan i sådant fall tillkomma.

Dagligt schema

Varje morgon inleds med meditation följt av en god och hälsosam frukost. Under dagen kan du njuta av två yogapass, välsmakande lunch och fantastisk natur. Kvällens aktiviteter innefattar gemensam middag och kan bjuda på allt från meditation, Satsang, film och dans till avkopplande och vitaliserande bastu- och spa-upplevelse, massage och dopp i vackra Dellen.

Avbokning

Om avbokning sker två veckor eller mer före kursstart, betalas hela kursavgiften tillbaka (förutom en administrativ avgift om 300 kr). För avbokningar som görs senare betalas halva kursavgiften tillbaka.

Boendalternativ

I kursavgiften ingår boende i vår rymliga flerbäddssal. Vi erbjuder dock följande tilläggspriser per person och natt för våra dubbel-/trippelrum och stugor (i mån av tillgänglighet):

- Dubbelrum: SEK 300 (p.p. som bor själv)
- Dubbel-/trippelrum: SEK 150 (p.p. om två eller tre delar)
- Stuga: SEK 200 (p.p. som bor själv)
- Stuga: SEK 100 (p.p. om två delar)



Om Shantiland



Shantiland | www.shantiland.se

Shantiland är en kursgård belägen i Fönebo, Hälsingland, knappt 35 mil norr om Stockholm. Shanti betyder "fred" och målet med gården är att skapa en oas i världen för människor att mötas, få energi och växa. Aktiviteter som erbjuds är bland annat yoga-retreats och kurser inom personlig utveckling, välmående och hälsa. Shantiland är en miljövänlig och rökfri kursgård som står för ekologiska måltider, hållbar utveckling och närhet till djur och fantastiskt natur. Vi erbjuder både kurser i egen regi och bygger samtidigt upp ett nätverk av Shantiland-vänner som hyr kursgården och samarbetar med oss för att kunna erbjuda ett så givande och spännande kursutbud som möjligt. Vi stödjer aktivt den lokala bygden och donerar en procent av våra intäkter till välgörande ändamål.

Den vackra utsikten från Shantiland över sjön Dellen



Shantiland spa

Shantiland har glädjen att presentera sitt nya spa – "Villa Omtanke". Här kan du koppla av och njuta av hälsofördelarna av olika spa-behandlingar såsom bastu, massage, varm- och kallbad samt färgterapi, samtidigt som du njuter av den magiska utsikten över Dellsjön.

Hälsingland

För mer information om sevärdheter och evenemang i vackra och sägenomspunna Dellenbygden se www.halsingland.se.

Varmt välkommen till en oförglömlig helg! / Team Shantiland

