



EN RETREAT MED SOLEN I HJÄRTAT
GARPENS FYR I KALMAR SUND
DANSA, ANDAS, MERA NU!

känna efter vilka behov du har efter sommaren
ta in höstens luft och stillhet
FRIGÖRANDE DANS,
FÖR KROPP OCH SJÄL
LIVSGLÄDJE I RÖRELSE



Har du lust att dansa, måla till olika rytmer och få möjlighet till att lyssna in till solen i ditt hjärta! Inga förkunskaper och du är välkommen att dansa din dans

VI INSPIRERAR

Tema: Mindfulness i rörelse, avslappning och återhämtning i vacker miljö vid havet.

Innehåll: Dans, gående meditation, måleriövningar, andningsövningar och mycket mer.

Fre 15 sep kl. 18.00 - Lördag 16 sep kl. 16:30



Plats: vi samlas i Bergkvara hamn 17.45 för båtresa till Garpen. Ta med yoga matta eller liggunderlag, filt, vattenflaska och varma kläder då vi kommer att göra några övningar ute. Samåkning från Klostret 17.00.

Helpension med övernattnig Kostnad: 1800 kr

Anmälan senast: 27 Augusti (endast 12 platser)

Föranmälan och frågor: 070-3163913, 070-6914764

annhelen_franks@hotmail.com Solveig.soderman@telia.com

Varmt välkommen med din anmälan!

Solveig Söderman, Ann-Helen Franksson Rundqvist



