

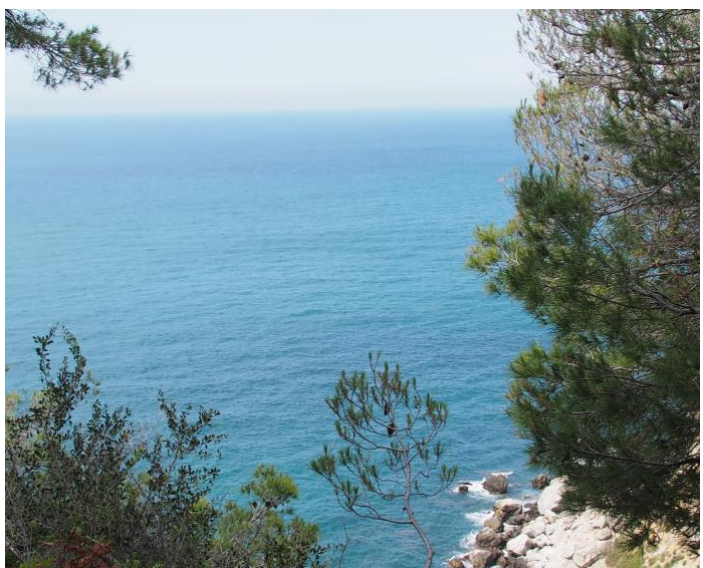
# Nerja Spanien Yoga GreenFood Vandring 2019

27/4-4/5 Tomas Frankell

9-16/5 Lotte Wemmenborn

14-21/9 Johanna EggenKamp

3-10/10 Lotte Wemmenborn



## Välkommen till ett Retreat som ger dig ett avbrott i vardagen

Njut av hälsosam GreenFood. Underbara vandringar i den Andalusiska nationalparken som ligger på gångavstånd från vår gård. Vi startar morgonen med Yoga. En Frukost som även består av årstidens frukter grönsaker. Efter en kort vila ger vi oss ut på vandring Vi tar med oss lunchen och äter den i naturen. Väl hemkommen väntar något gott mellanmål för att senare avnjuta en underbar middag i huset. Fakta: 12 platser del i dubbelrum. Gemensamma duschar och toaletter, egen pool. Med på resan har vi en duktig kock som lagar all vår mat. Lotte Wemmenborn ,Tomas Frankell, Johanna Eggenkamp eller Jörgen Åhsberg leder oss genom yogan samt Ingrid Wikström som tar dig med ut på vandringar.

Ingår Boende i helpension med yoga vandringar , mer info finns på vår hemsida eller kontakta Ingrid

Anmälan: Ingrid Wikström

e-mail: [ingrid@sat-nam.se](mailto:ingrid@sat-nam.se)

Tel: 070 732 03 25

[www.sat-nam.se](http://www.sat-nam.se)

