

Hitta balans & få tid för återhämtning i vackra Dalsland!



Kom med på en helg-retreat för din hälsa **23-25 april** alternativt **28-30 maj** 2021. Njut av en fantastisk atmosfär och få känslan av att få vara lite bortskämd och unik.

Vi erbjuder en helg med fullt fokus på din inre hälsa och hur du med hjälp av olika tekniker kan uppnå balans i kropp & själ.

Ann-Charlotte och Ylva är föreläsare och Certifierade instruktörer som ger dig verktygen till att förgylla din tillvaro med skön träning, avkoppling, återhämtning & ny energi.



I helgpaketet ingår:

- Välkomstfika (incheckning kl.15)
- Middag fredag och lördag
- Frukost lördag och söndag samt fika
- Lunch lördag och söndag (vi avslutar med lunchen söndag)
- Föreläsningar & träning
- Logi två nätter www.storastrand.se

Pris: 2 695:-/person

Anmälan görs på: info@lifeleading.se

Bokningskontakt:

Ann-Charlotte Granfeldt
Mobil: 0733-128894

Anmälan är bindande. Bokningsavgift **495:-**. Betalningsinformation fås i bekräftelse.

Avbokningsregler: bokningsavgiften 495:- återfås ej vid avbokning. Undantag är vid sjukdom som styrks av läkarintyg.

Meddela eventuella allergier/kostpreferenser vid bokning.

OBS! Vi följer alla rekommendationer från Folkhälsomyndigheten angående pandemin, därav begränsade platser - så först till kvarn!



Helgen erbjuder:

Föreläsningar om:

- Stress & återhämtning
- Träning & dess inverkan
- Mindfulness & Mindful Eating

Träning:

- Qigong
- Andningsteknik
- Meditation
- Sensing Yoga
- Avslappning

Lär dig konsten att göra din kost hälsosammare! Lördag kväll lagar vi 3-rätters middag tillsammans.

