

Arnhög Farm
Österlen
27-30
maj

YOGARETREAT

Temat är
Släpp Dina Masker



BOKA I TID

MAX 6

DELTAGARE



EN GÅVA TILL DIG SJÄLV

Tänk att i tre hela dagar, mellan böljande hav och blommande rapsfält, få ägna dig åt dig själv. Stanna upp, andas och njuta, i en inspirerande och avkopplande miljö,. Tillsammans med andra utforska mönster och vanor vi bär med oss sedan vår barndom. Våra masker som vi omedvetet tar till för att undvika smärta. Ju mer medvetna vi blir om dessa masker, desto starkare och friare känner vi oss. Desto lättare har vi att sätta gränser och fatta

beslut. Vi varvar helande yogapass och kraftfulla meditationer med kreativa övningar, härliga utomhusaktiviteter och djupa samtal.

Miljön på Arnhög Farm är vacker, lugn och inspirerande. Det är en plats där människor och djur trivs. Boende i mysiga och fullt utrustade lägenheter. Frukost fixar du själv, luncher och middagar äter vi gemensamt. All mat är vegetarisk.



VARMT VÄLKOMMEN TILL VÅRT ÖSTERLEN! EVA & LENA

LENA FORSSLUND



Född 1956, åt krumelurpiller tillsammans med Pippi och lever enligt devisen ”varje dag ett nytt äventyr”. Jag har förverkligat många av mina drömmar varav den senaste är gården Arnhög Farm där jag bor tillsammans med Roland, tre islandshästar, några hönor och hunden Chia. Jag har 30 års erfarenhet från näringslivet som ledare, certifierad coach och egenföretagare. Qigonginstruktör. Författare. Gillar utveckling, egen och andras. Jag samlar mig genom qigong och meditation för att kunna ge järnet på hästryggen och i livet. Jag ser fram emot att dela vårt paradis Arnhög Farm med dig.

EVA KLEMMING



Yogan kom in i mitt liv början av tvåtusen-talet, jag är internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare i Kundaliniyoga och utbildad i MediYoga vid IMY i Stockholm.

Jag har drivit en kursgård för yoga, Yogaretreat Marielund utanför Gnesta. Fantastiska år med många fina och spännande möten.

2017 flyttade jag till Österlen, där fortsätter jag med det jag brinner för och det är att förmedla yoga.

Jag vill gärna ge dig verktyg så att du får möjlighet att utvecklas genom yogans hjälp, att lära dig leva mer i nuet, kunna njuta av stunden och få balans i kropp och sinne.

FAKTARUTA

Pris: 4500 kr

Torsdag 27 maj till söndag 30 maj 2021

DETTA INGÅR

- MediYogapass med Eva
- Dagliga meditationer och Gongbad
- 3-dagars workshop ”Släpp dina Masker” ledd av Eva och Lena
- Utomhusaktiviteter
- 3 Luncher och 3 middagar

DETTA TILLKOMMER

- Boende på Arnhög Farm i fullt utrustade lägenheter. Plats i dubbelrum 300kr per natt, enkelrum 500 kr per natt.
- Resa till Arnhög Farm
- Frukost - var och en gör egen frukost.

Yogaretreat bokas genom att kontakta Eva Klemming

0708505958 info@evaklemming.se www.evaklemming.se

Boende bokas genom att kontakta Lena Forsslund, Arnhög Farm

0709989304 le56f13@gmail.com www.arnhog.se