



# MEDITATIONS BOOST

## 12-13 OKTOBER 2018

### LOMTJÄRN RETREAT & KONFERENS

### NJURUNDA, SUNDSVALL

#### Meditations boost!!

Välkommen till en dynamisk korthelg!  
Spännande, utmanande och fantastiskt roligt!

#### Fredag 12 okt 19.00

Kundalini meditation. Bastu och bad om du känner för det.  
Fredagen är valbar, du kan komma endast lördag 07.00 till meditationen eller efter frukost ca 09.15.

#### Lördag 07.00-16.00

Dynamisk meditation, 07.00

Frukost 08.00-09.15

En dag med energigivande och roliga övningar. Vi arbetar med kroppen, yoga, kamportsinspirerade övningar, dans och parövningar med rörelse och andningstekniker som boostar energin i både kroppen och själen.

”Vilken energi boost, kan verkligen rekommenderas” Kristina

”Full av energi och avslappnad samtidigt, vilken härlig känsla” Marcus

#### Pris & information

950 Sek. +150 för logi.  
Moms tillkommer för företag.

Ha bekväma kläder för rörelse, sängkläder och handuk om du sover över och bastar. Enkel frukost och lätt lunch ingår.

#### Plats:

Lomtjärn, Åhvägen 50,  
Njurunda, Sundsvall

#### Bokning & info:

roger@lomtjarn.com  
070-673 38 07



#### Välkomna!

Roger Kangas har jobbat med hälsa och personlig utveckling i över 20 år. Tillsammans med läkaren Birgitta Bruner har han sedan 1995 haft kurser i självkännedom. Förutom en gedigen kunskap om hjärnan har han utvecklat och studerat kraftfulla fysiska meditationer som förändrar på djupet.