



# **MEDITATIONS BOOST**

## **15-16 JUNI 2018**

### **LOMTJÄRN RETREAT & KONFERENS**

#### **NJURUNDA, SUNDSVALL**

#### **Meditations boost!!**

Välkommen till en dynamisk kort helg!  
Spännande, utmanande och fantastiskt roligt!

**Fredag 15 juni 19.00**  
Kundalini meditation. Bastu och bad om du känner för det.  
Fredagen är valbar du kan komma endast lördag.

**Lördag 07.00-16.00**  
Dynamisk meditation  
Frukost  
En dag med energigivande och roliga övningar. Vi arbetar med kroppen, yoga, kampsports inspirerande övningar, dans och parövningar med rörelse och andningstekniker som boostar energin i både kroppen och själen.

Välkomna till en häftig dag!  
"Vilken energi boost, kan verkligen rekommenderas"  
Kristina

#### **Pris & information**

---

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

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

#### **Plats:**

Lomtjärn, Åhvägen 50,  
Njurunda

#### **Bokning & info:**

roger@lomtjarn.com  
070-673 38 07

#### **Välkommen!**

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.