



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, kampsportsinspirerade övningar, dans och parövningar med rörelse och andningstekniker som booster 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.