

Body & Mind träning: Yoga Qigong. Meditation m.m.

Nerja i södra Spanien 25- 29 april 2012



Välkomna till en skön Minivecka med Seasonal Yoga, Qigong, Walking meditation, meditation, vandringar och skön avkoppling.

Vi kommer att träna kropp och själ i huvudsak från morgon fram till lunch.

På stranden, terrassen eller i vår konferenslokal

Efter lunch mycket egen tid. Innan middagen tränar vi Qigong.

Helst vid havet...

Ingår i priset: 7990kr

- Seasonal Yoga på fm – varje dag
- Qigong på kvällen – varje dag
- Walking meditation / Meditation varje dag
- Livsfrågor
- Avspänning
- Gemensamma promenader och vandringar
- Logi från 25- 29 april 2012
- Boende i dubbelrum med WC och dusch. Tillägg för enkelrum.
- Frukost
- Middag – vegetarisk
- Flyg tor Arlanda – Malaga
- Bagage, skatter mm
- Transfer –Malaga Nerja - Malaga

Vad gör vi mera:

- Tillfälle till Regndroppsterapi, Feldenkreisterapi, Healing och öronakupunktur
- Egen tid för vila, sol och bad. Utflykt.

OBS begränsat antal deltagare – gör din anmälan nu.

Anmälningsavgift : 3300kr

Försvagas svenska kronan väsentligt gentemot euron sker motsvarande prisjustering

Vi som arrangerar och instruerar är Karin Roosvall instruktör i Qigong och meditation och Tina Hedrén, ansvarig utbildare Seasonal Yoga, Feldenkreispedagog.

Nerja är den absoluta pärlan utefter den spanska kusten. **Costa del Sol** har bland Europas bästa klimat. Det är en oerhört vacker natur med höga berg och djupa dalar. Bukter med skyddade vackra stränder.

Nerja är fortfarande en genuin liten och vacker levande andalusisk stad och befolkningen lever ett rikt liv, somliga traditionellt som fiskare på stranden andra som fruktförsäljare. Som du ser på bilderna är husen vita, bergen är vackra och höga och havet är underbart blått.

Vi kommer att bo på ett svenskägt litet trevligt hotell; Hostal San Miguel. Där äter vi frukost. Lunch och middag äter vi i byn, kanske vid stranden

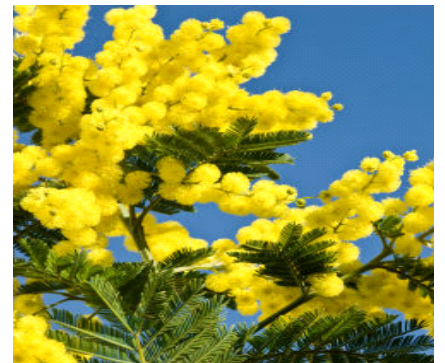
Finns intresse gör vi en utflykt till gamla vackra Alhambra nära Granada.

Frågor sker till:

Karin Roosvall; programarrangör

tel: 073 –993 57 27/ karin@endorfinen.se

Anmälan – senast 15 januari och betalning sker till Golftours = 08- 587 086 00



Varmt Välkomna önskar Karin och Tina