

Yoga & Vandring

Yoga och vandringshelg i Mattila

Fredag 24 juli till söndag 26 juli

Välkommen till en helg med yoga och vandringar i den unika Finnskogen. Vi erbjuder Kundalini- och Yinyoga som passar även dig som aldrig har provat att yoga tidigare.

Yogan som ger dig energi såväl som ett lugnt inre. Varje pass avslutas med en avslappning till Gongens vibrationer.

Vi gör vandringar på ca 5-8 km i terräng och vi äter våran medhavda lunch i naturen. Det finns även möjlighet till kortare turer.

Upplägg: Helgen börjar fredagen den 24 juli 14:00 med avslut söndag 26 juli 14:00. För ytterligare information ring eller skicka ett sms till Ing-Marie Rönnbäck på 070-441 16 03.

Pris: 3.300 kr inklusive helpension.

Information och anmälan: till Ing-Marie Rönnbäck 070-441 16 03. Två veckor efter anmälan betalas 1000kr till Ing-Marie Rönnbäck konto Swedbank 8201-6 24101 341-6. Resterande belopp 2.300kr senast den 10/7. Halva anmälningsavgiften återfås vid uppvisande av läkarintyg.



Ing-Marie Rönnbäck

Leg. sjukgymnast
samt examen i
Kundalini- och Yinyoga.



Gudrun Larsson

Leg. sjuksköterska
samt examen i
Kundalini- och Yinyoga.