

Yoga & Vandring

Yoga och vandringshelg i Mattila

Fredag 16 juli till söndag 18 juli

Helgen då de bästa aktiviteterna möts, yoga och vandring, i den unika Finnskogen.

Vi erbjuder Kundalini- och Yinyoga som passar även Dig som inte har yogat tidigare. Varje pass avslutas med en avslappning till Gongens vibrationer.

Upplägg: Vi börjar fredag den 16/7 kl 12.00 med lunch, introduktion och installation i våra stugor. Avslutar helgen på söndag kl 14.00. Vi gör vandringar mellan 3-8 km och äter den medhavda lunchen i naturen. Möjlighet till bad finns i Multtjärn och även korvgrillning för de som önskar.

Pris: 4.150 kr med boende i fina stugor inkl. helpension.

Information och anmälan: Till Ing-Marie Rönnbäck, 070-441 16 03 eller ingmarieronnback@yahoo.com. Två veckor efter anmälan betalas in 1000 kr till Ing-Marie Rönnbäck, Swedbank konto 8156-2704 344 974-8. Resterande belopp 3.150 kr senast den 1/7. Halva anmälningsavgiften återfås vid uppvisande av läkarintyg.

Ni är hjärtligt välkomna!



Ing-Marie Rönnbäck

Leg. sjukgymnast
samt examen i
Kundalini- och Yinyoga.



Gudrun Larsson

Leg. sjuksköterska
samt examen i
Kundalini- och Yinyoga.