

Mindfulness & Qigong Retreat 18-19 augusti 2018



*Skapa utrymme för mer energi i ditt liv!
Hur vill du starta upp din höst efter sommaren?*

Tänk dig att få med dig kunskap hur du kan leva mer närvarande och med mer energi som håller ända in i höstmörkret. Att bli medveten om dina omedvetna handlingar som leder till ett stressat beteende kan många gånger lösa upp kraft och energi som du kan ägna åt annat. Du får lära dig grunden i mindfulness och vi kombinerar det under helgen med långsamma rörelser där vi utforskar spänningar och släpper dem en efter en. Lunch intar vi på bryggan och vid fint vänder sker övningar även utomhus i vackra omgivningar.

Varmt välkommen till retreat i Sjöstan!

Fia Hobbs är qigonglärare och mindfulnessinstruktör. Som terapeut och föreläsare driver hon företaget Arcadia FriskVård AB med bas i Hammarby Sjöstad.



www.arcadiafriskvard.se

DETALJER

Plats: Hammarby Sjöstad
True workouts lokal vid
kanalen. Sickla kaj.

18/8 lördag 10-17

19/8 söndag 10-16

Pris: 2 850 ink moms för
privatperson. Företag
tillkommer 25% moms.

Ingår: kompendium och
fikapausar.

Anmälan sker till
fia@arcadiafriskvard.se

Betalning senast 1/8
Anmälan är bindande