

DJURVIKS Gästgård

Vill du släppa taget om gamla mönster och bjuda in ny energi? Vill du hitta redskap för att bli mer närvarande i nuet? Eller vill du bara koppla av en helg, kanske tillsammans med nära vänner eller väninnorna? Då är en retreat på Djurviks Gästgård det rätta för dig.

Under helgen får du möjlighet att prova på olika MediYogapass. Utöver det sköna promenader i skogen och vid havet, god mat, bastu och några pass i Qigong och Mindfulness. Upplägget för retreaten passar den erfarna utövaren såväl som nybörjaren.



Vad är MediYoga?

MediYoga – medicinsk yoga – är en yogaform som bevisats (Danderyds sjukhus, Karolinska institutet) ha effekter på bl.a. stress och stressrelaterade sjukdomar. MediYoga fungerar bra även i förebyggande syfte. MediYoga syftar till att stötta den egna läkningen och skapa djupare balans i utövaren.

När?

6-8 oktober 2017 och 27-29 oktober 2017.

Kostnad

Logi i enkelrum	2 600 sek
Logi i 2-personers stuga	2 600 sek
Logi i 4-personers stuga	2 200 sek

I priset ingår logi, sänglinne, måltider (2 frukost, 2 lunch, 2 mellanmål, 1 middag), alla programpass samt en present. Programpassen anpassar vi efter deltagarna. För exakt program ta kontakt! Vi erbjuder också massagebehandling mot tilläggskostnad (250 sek).

Resa till och från Åland bokas förslagsvis via Eckerölinjen (www.eckerolinjen.se). Båt och buss från Stockholm eller Uppsala kostar 60 sek. Programmet startar på lördag morgon. Turer går från Grisslehamn på fredag kl. 10, 15 och 20 och retur på söndag kl. 18.30. Vikinglinjen har också turer som passar.

Anmälan och betalning

Per e-post till djurvik@aland.net eller per telefon +358 457 3424 941.

Betalning: Senast 1 vecka före kursstart.

Avbokning: Om deltagare får förhinder kan avbokning göras t.o.m. 1 resp. 20 oktober utan kostnad.

