

Unna Dig ett skönt dygn med Hösthygge

14-15.10. i Nagu, Gästgiveri Martta
Från fredag kl. 18.00 till lördag kl. 16.00

Fredag

18.00 Kvällsmål

Bastu och kallbadets hälsoeffekter

Avslappnande Mediyoga

Lördag

*8.00 Fokus och energigivande
morgonyoga*

Frukost i det tysta

*Skogsbad och medveten vandring, stundom
i tystnad*

12.30 Lunch

*Workshop om självmedkänsla och balans i
vardagen, Yoga och mindfulness, mellanmål*

16.00 Avslut & Trygg hemfärd

PRIS:

Dubbelrum: medlem 135€/ 145€

Enkelrum: medlem 145€/ 155€

Antal enkelrum 2

*Priset inkluderar kost, logi och
program.*

Deltagarantal 12.

*Mediyogainstruktör Pia Hotanen,
lotsar deltagarna genom
programmet.*

*För yogan behöver du underlag, filt
och dyna. Bekväma kläder för
vandring och bastu & kallbad.*

Anmälan via kurser.folkhalsan.fi

*För mera information kontakta
Petra Henriksson,*

henriksson.petra@gmail.com

tfn 0405027551

*Kom ihåg sköna
yllesocker!*