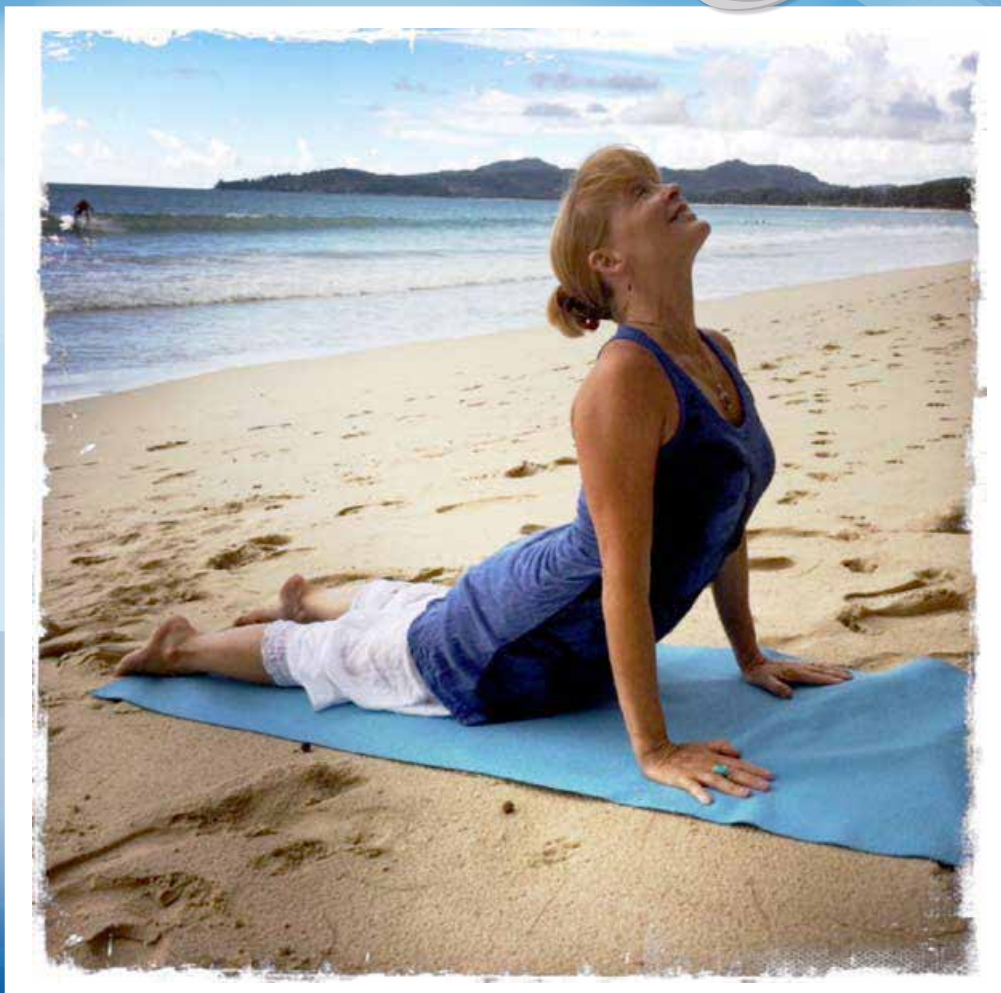


Seasonal Yoga



— Retreat Hällevik 2027 —

Fyra dagar i rörelse -22:a gången

Blekinge kallas ofta Sveriges trädgård. Inte minst Hällevik med de ljuvligt doftande rosenträdgårdarna, fiskerökerierna och den långa stranden. Upplev Grace, Yinyoga, Feldenkrais samt Qi gong. Även en ljuvlig SPA-timme för en fräsch hy.

Begränsat antal platser!



Retreat Hällevik 1- 4 juli 2027

Vi hälsar dig varmt välkommen till en riktig sommarpärla, det idylliska Hälleviks havsbad vid Listerlandet. Vi har redan upplevt många fina somrar här med dagar i rörelse, vänskap och skratt. Du kommer att få uppleva Yinyoga, Hatha yoga, Grace, Pilates, Feldenkrais och Qigong med Tina Hedrén. Elisabeth Hallin, yoga-och qigonglärare samt hudterapeut ger en skön kur med hudvård och säljer Lakshmis rena och fina hudvårdsprodukter. Utsikten är den vackra Hanöbukten och vi kommer att besöka Torsö för fisk och strandliv och givetvis gå ner till Vassabackens strand på morgnarna.

Efter frukost träffas vi för Qigong vid stranden. Därefter går vi till bygdegården för fler klasser och upplevelser. Du deltar efter dina egna förutsättningar, allt är givetvis frivilligt. Efter lunch är det dags för strandliv och siesta eller om du föredrar vandring i den vackra bokskogen. Vi samlas på eftermiddagen igen för en avslutande klass. Hör av dig om du vill veta mer!

Skynda att boka en ljuvlig svensk sommarupplevelse – begränsat antal platser!

Lärare Tina

Tina har ett långt förflutet med gymnastik, dans och fitness. Hon arbetar som Feldenkrais® pedagog, Yoga, Pilates, Qigong och Tai Ji lärare och även med essentiella oljor.

Pris och anmälan

Plats:Hälleviks Bygdegård (utanför Sölvesborg)
"Early Bird"-pris: 2.495 kr, fram till den 31/3 -27
Ordinarie pris: 3.595 kr

Priset inkluderar all träning, dokumentation, frukt och fika. Kostnad tillkommer för resa, logi och måltider. Vi har reserverat rum på pensionat Hälleviks Havsbad. Ett närbeläget boende med anor sedan 1917.



Anmäl dig via hemsida, brev eller mail:

Tina Hedrén - Movement Arts
Läby Österby 113, 755 92 Uppsala

Web: www.seasonalyoga.se

Mail: tina@seasonalyoga.se

Telefon: 0708 - 31 12 15