

Hitta din inre kompass

Varmt välkommen till en helg med utrymme att **vara med dig själv och tid att lyssna inåt**. För en stund får du lämna världen därute och med varsamhet ta kontakt med världen inne i dig.

Syftet med kursen är att du ska få **återhämtning och fylla på ny energi**. Att du ska få kontakt med vad som är viktigt för dig i ditt liv just nu. Hitta din inre kompass.

Hur ser din väg ut?

Vad vill du med livet?

Vad behöver du för att känna tillit, glädje och tacksamhet?

Kursen varvas mellan vägledd dans/rörelse, guidade meditationer, avslappnande andningsövningar och välgörande skogsbad.



Du bor i ett vackert inrett enkelrum, serveras kärleksfullt tillagad vegetarisk mat, har tillgång till natursköna omgivningar och lugnet på landet. Inga förkunskaper behövs. Liten grupp på sex deltagare.

DATUM & TID: lördag 10 oktober kl.10 till söndag 11 oktober kl.15

AVGIFT: 3200 kr inkl kost & logi i enkelrum

PLATS: VAVIVA Retreatcenter Årdala Sparreholm (11 mil från Sthlm)

ANMÄLAN: Före 23 september till vaviva.nu@gmail.com samt inbetalning av anmälningsavgiften 500 kr. Resterande avgift betalas 1 vecka innan kursen.

INFO: www.vaviva.nu och www.bodymovements.se

Pga COVID-19 gäller följande:

Självklart respekterar vi att hålla avstånd under kursen. Därför kommer vi även att vara en liten grupp och alla får ett enkelrum.

Om kursledningen avbokar får Du hela avgiften tillbaka, alternativt att vi flyttar fram kursen. Om Du blir sjuk i C-19 får Du hela avgiften tillbaka vid uppvisande av läkarintyg. Vid övrig sjukdom får Du tillbaka avgiften minus anmälningsavgift vid uppvisande av läkarintyg.