

Mindfulness Retreat med Sandra Hofer i vackra Röstånga

Vi möts i varandets stillhet Här och Nu



Du kommer bl.a. att få uppleva vandrande meditationer i den fantastiskt vackra naturen. Morgon yoga, härligt morgondopp i Odensjön för den som önskar. Djupa avslappningsövningar, ljudmeditationer. Gemensamma måltider i tystnad och vi kommer även skapa en måltid tillsammans. Måltiderna kommer att bestå av vegetarisk mat, samt rawfood.

Det kommer bli en retreat i stillhet och gemenskap, där en stor del kommer bestå av tystnad, där du möter dig själv i full acceptans i varandet Här och Nu.

Incheckning:

Lördagen 6 september från 11.00 (incheckning 10.30) med gemensam lunch 13.30

Avslut:

Söndagen 7 september avslut 15.00

Medtag: Sängkläder, handduk, badkläder, mjuka sköna kläder och kläder efter väder, då vi kommer vara ute en del. En skön kudde och filt till avslappningsövningar.

Kostnad: 1 600: - inkl kost och logi. Vi sover i gemensamma sovsalar.

Hör gärna av dig på 0702 36 30 76, så berättar jag mer.

Varmt Välkommen

Sandra