

Program:

Dag 1:

Kl 18-20 Ankomst och check in
Vegetarisk middag
Kl 20.30 Briefing och kvällsmeditation
En kopp Golden milk innan sängen

Dag 2:

Kl 07-08 Morgonmeditation
Kl 08-10 Frukostbuffé
Kl 10.30 Holistiska samtal om kroppen tillsammans med holistiska
terapeuten Cecilia Hedvall
Kl 12.30 Vegetarisk buffé
Egen tid – möjlighet till längdåkning och kroppsbehandlingar
Kl 16.00 Fukt och te, nötter
Kl 17.00-19.00 Rörlig meditation/ yoga
Kl 19.00 Vegetarisk middag
Kl 21.00 En kopp Golden milk innan sängen

Dag 3:

Kl 07-08 Morgonmeditation
Kl 08-10 Frukostbuffé
Kl 10.30 Mindfullnespromenad tillsammans med holistiska terapeuten
Cecilia Hedvall
Kl 12.30 Vegetarisk buffé
Kl 15.00 Utcheckning

Cecilia Hedvall om kursen:

Denna kurs är ett nytänkande säger Cecilia,

-Det är ingen kurs där jag lär ut något till er utan jag ser er inre potential och lägger upp en weekend med gruppsamtal, individuella samtal, samt avslappningsövningar och yoga.

Vi lagar mat tillsammans där jag utgår ifrån var av ens önskningar om eventuella förändringar alt ifrån hur ni ser på er kropp och där det kan hjälpa er att laga god mat som passar er.

Jag är helt övertygad om att människan bär på en enorm kapacitet att ändra eller uppmärksamma vissa beteenden som hindrar en att gå framåt eller hitta balans och harmoni i vardagen.

Andra om Cecilia:

"Hon har en fantastisk intuition och känsla för människan och ser lösningar i allt och hjälper en att få syn på dem själv." Gunilla Svan

"Hennes Guidade Meditationer är magiska". Matilda Jonsson

Ni kan gå vid båda kurstillfällena alternativet att köpa till efterföljande skypesamtal/personligt samtal vid tre tillfällen för vidare support a 500 kronor timmen för vidare support.

Pris: 2 915 kr/ person del i dubbelrum

Pris: 3 310 kr/ person i enkelrum

Tillkommer:

Dryck till måltider

Kroppsbehandlingar – massage, aromabehandlingar

I priset ingår helpension, logi och aktiviteter enligt kursprogram

För bokning:

Maila din bokning till anne.wikstrom@hotelkallgarden.com

För mer information kursen, ring Cecilia direkt 070-5959914