

”Boost energi i dit efterår”, ”Stenhuset” og Kullaberg, Skåne 26. oktober 2019

Ro, glæde og inspiration. God velkomst-”fika” i ”Stenhusets” Vildmarks-stuga, glad og farverig outdoor lunch/frokost på Kullaberg. 1½ times dybde afslappende yoga/meditation med Maria, 15 minutters ansigts-massage i pejsestuen, ”Stenhusets” enkle, men gode to retters sæson middag, inklusiv et glas vin. Dybt engagerede og professionelle undervisere i de storslåede naturlige rammer for foden af det smukke Kullaberg i Skåne. ALLE kan deltager uden forudsætninger.



Program

9.00 Mødes vi til en lille god velkomst ”fika” i Stenhusets Vildmarks-stuga.

Herefter begiver vi os godt klædt på efter dagens vejr på en længere guidet Trektur på Kullaberg ført an af Tina. Vi vil vandre i et varieret terræn fra og lettere stier og til områder med klippegrund. Derfor er en god vandresko/støvle vigtigt for en god oplevelse på ”bjerget”.



Undervejs på Trekturen, serverer vi en farverig og glad nordisk inspireret lunch/frokost



Vel tilbage efter en smuk Trektur på "bjerget", venter nu 1½ times afslappende yoga/meditation med Maria.

Ud over dette byder eftermiddagen på 15 minutters ansigtsmassage, mens du er godt pakket ind i et uldtæppe og ilden knitre i pejsen. I tiden du ikke modtager behandling, nyder du stilheden og de smukke omgivelser evt. udendørs med et stort krus varmt og styrkende the.

Ca. kl. 18.00 afslutter vi dagen med "Stenhusets" enkle, men gode to-retters middag, produceret ud fra årstidens produkter, inkluderet er et glas vin/øl.

Tag med på denne livgivende dag, slip alt og føl dig fri, vi tager hånd om dig!

Praktisk:

Pris: 1450,- d.kr. indbetales på enten: DK bank konto nr.: 2112-6881-524-404 eller svensk bank-giro: 169-0593. Bemærk, din plads er først gældende, når vi har registreret din indbetaling.

Tilmeld dig på: mail@komafsted.nu med dit navn, telefonnr. og mailadresse

Info om praktik og mødested kommer ca. 14. dage før arrangementets afholdelse.

Bemærk; Vi gennemfører dagen ved minimum 8 deltagere.



Vi glæder os meget til at byde jer alle velkommen!

Kærligst Maria og Tina