

Känner du dig stressad? Behöver du hjälp att koppla av? Upptäck naturens läkande kraft!

Du får kunskap och verktyg att hantera din stressnivå, naturupplevelser för alla sinnen som gör dig mer närvarande i nuet och kravlös gemenskap som gör dig glad ändå in i hjärtat

En vecka för dig som vill finna lugnet 16/9 – 22/9, 2013

All inclusive i Jokkmokk på Villa Åsgård Guesthouse nyrenoverade flerbäddsrum. Frukost, lunch och middag ingår och alla aktiviteter. Flyg och buss.

När kopplade du av senast? Välkommen att följa med på en unik resa!

- Besök - Tree hotell
- Kick off: Vuollerim 6000, föreläsning om naturens läkande kraft. Få avnjuta dess härliga natur runt om. Ljudupplevelse.
- Mindfulness goda effekter, prova på avslappning
- Akvarellmålning i hälsofrämjande syfte
- Besök Fjällträdgården med praktiska inslag. Föreläsning om skogens skafferi
- En gemensam hälsosam matlagningskväll
- Naturupplevelser med kort vandring under tystnad
- Samtal om stresshantering
- Elda och laga mat över öppen eld
- Sitta och njuta vid vattnet och bara vara

Bokning senast 16/8. SN Resor 0971 - 582 22

Pris: 11 950: -/person. Anmälningsavgift 2 985: -/pers

Från Arlanda 16/9 08.15, buss hämtar från flygplatsen.
22/9 buss från Villa Åsgård Guesthouse till Kallax flygavgång 10.35.
Möjlighet till anslutning från Göteborg och Malmö finns.
Pristillägg 1200 kr. Enkelrumstillägg. Begränsat med platser.

Övriga frågor:

Flexhälsan Norrbotten

070-21 04 135

www.flexhalsan.se

