



HOLISTIC CAMP YOGASTYLE 13-15 JULI

Glädjande nyhet! Min vän och kollega Erika Kits Gölevik blir min sidekick och härliga gästlärare på Holistic Camp med yogatema i juli!

Hon är utbildad yogalärare, personlig tränare, journalist, författare - med holistisk inriktning, hon driver sajten Healthy Living, är Expressens Hälsoliv 's profil och blev nyss nominerad till årets förebild av hälsobranschens motsvarande guldbaggen - Guldhjärtat. Erika ger en varm, ärlig och tillåtande känsla var hon än är, och hon brinner för att göra skillnad - att göra människor starka inifrån och ut. (För mig är hon en blandning av vikingkvinna och skogsrå - en ovanligt vacker och skärpt sådan :)

Anmäl dig på cecilia@holistictrainig.se

FÖRUTOM YOGAHELGEN FINNS "ORIGINAL" HOLISTIC CAMPS 15-17 JUNI, 13-15 JULI (YOGARETRAT)10-12 AUGUSTI, 14-16 SEPT

Våra sommarläger på fina gamla Vik Skola är fyllda av god stämning, glädje och djup. Cecilia kommer att på hemmaplan ta hand om dig i yoga, meditation, vandring i skogen, kajakpaddling, SomaMove etc. Du kommer också ha möjlighet till tillval av ridning, dans eller traillopning som en del av schemat. Ett tillfälle är också mer yoga inriktat - se program nedan. På kvällarna har vi trevliga middagar på plats med catering eller gemensam matlagning - enkel och god mat med vin och gemenskap. Vi vågar lova att det här är en helhet som känns och ger massor!

Bil eller tågresa till Järvsö tar ca 3 timmar från Stockholm. Vi hjälper dig med flera bra och prisvänliga boenden om du inte vill bo på skolan där vi håller till, vilket är mycket spartanskt och enkelt men mysigt:) Grundprogram Vik skola: Vi startar fredag 16.00 och slutar söndag ca 13.00 - 16.00
Pris: 2400:- inkl frukost och middag. Sängplats på skola: 500:- för två nätter.

Vill du bo någon annanstans går det såklart bra. Skicka din intresseanmälan till cecilia@holistictraining.se för mer info och för att vara först på kvarn. Det finns endast 24 platser och det brukar bli fullt...

INNEHÅLL OCH INFORMATION "YOGA RETREAT JÄRVSÖ"

Dag 1

16.00 Hej & Välkomna och lite information om helgen
16.30 Yinyoga
18.00 Middag på skolan
20.00 Kvällspromenad - och kanske bad

Dag 2

08.00 Meditation och mjuk morgonyoga
09.30 Frukost
10.45 Vinyasa flow
12.00 Lunch på valfritt ställe (Ingår ej)
13.30 Skogspromenad/vandring med yogainslag och meditation
16.30 -17.30 Yinyoga och meditation
18.30 Middag på skolan.
20.00 Q & A till kaffet :)

Dag 3

08.00 Meditation och mjuk morgonyoga
9.30 Frukost
10.30 Vinyasa flow
11.30 Yinyoga och meditation
12.30 Avslut på Vik skola
13.00 Lunch och hemfärd eller egen tid/aktivitet i Järvsö t ex badstrand, downhillcykling, kajak, ridning.

Den som vill bo på skolan kan göra det under enkla förhållanden (men mysigt:). Det finns 8 platser i våningssängar fördelat på två rum och en sovsal med 7 sängar. Mao begränsat antal. Säg till om du vill bok på skolan när du bokar din plats. Andra boenden är:

Solåker <http://www.solaker.nu> Solbaken <http://www.solbackenjarsvo.se>
Järvsöbaden www.jarvsobaden.se Bergshotellet www.bergshotellet.se .

Om ni behöver hämtning och lämning vid tåget så ordnar vi det - kontakta mig vilken tid det blir. Tåg från Stockholm tar drygt 3 timmar och har oftast ett byte. www.sj.se

Kostnad:

Camp inkl. frukost och middag (ej lunch) 2400:- Boende skolan 500:- för två nätter
Gör din anmälan genom att maila mig på cecilia@holistictraining.se så återkommer jag med mer anmälningsinfo etc.

Givetvis går det bra att maila dina frågor och ev. preliminär bokning innan. Senaste betalningsdag återkommer jag med. Du får kvitto och bekräftelse på din betalning på mail när senaste betalningen är gjord.

