

De Fem Tibetanere Workshop

Hotel Vejlefjord



5 februar 2012, Søndag kl. 10.00 - 13.00



Deltag i en 3 timers workshop, hvor du lærer programmet "De fem Tibetanere", laver afspænding, supplerende yoga øvelser og en mindfulness meditation.

Vi gennemgår også modificerede øvelser, som er velegnet og effektive, hvis man har fysiske begrænsninger.

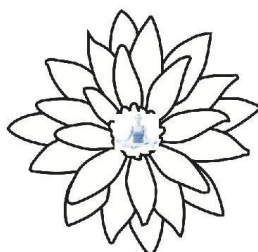
Programmet er verdenskendt for sine gavnlige virkninger for et bedre helbred og større livskvalitet ved daglig træning i 15 - 30 min.

Læs mere om programmet på www.mind-and-motion.dk

Kendskab til yoga ikke nødvendigt.

Pris inkl. frisk frugt ad libitum samt Guided mindfulness eller afspændings cd

Pris kr. 630,-



LUKSUS PAKKEN

Ovenstående Workshop samt:

Adgang til de Termiske Bade kl. 13.00: Vital frokostbuffet, kaffe/the/frugt ad libitum
lån af badekåbe, slippers & håndklæde (Efter kl. 13.00 er dagen individuel)

(Spa afdelingen har åbent til kl. 21.30)

Pris kr. 950,-

Ring eller skriv endelig hvis du har spørgsmål, eller ønsker tilmelding.

Mange venlige hilsner

Underviser: Nina Grønbech Pfeiffer

Århus C Tlf. 2020 7709 mail: nina@mind-and-motion.dk www.mind-and-motion.dk

Adresse: Hotel Vejlefjord, Sanatorievej 26, 7140 Stouby - www.hotelvejlefjord.dk

Betaling senest 4 dage efter tilmelding. Seneste afmelding mht. tilbagebetaling af kursusbeløb d. 24. januar 2012