

# Försommarretreat 19-20 maj!



## **Minska stress - nå balans och personlig utveckling!**

Känner du att du har fastnat i vardagens ekorrhjul och får allt mindre tid för din hälsa och ditt välmående?

Denna helgretreat ger dig möjlighet till återhämtning och ny energi!

Under två dagars vistelse i Färentuna Hälsoträdgård väcker du dina sinnen, tränar andning, grounding och medveten närvaro. I Hälsoträdgården möts du av en miljö som behållit det lilla, enkla och lantliga. Här får du tid för reflektion och att i samtal och skapande dela det som är att vara människa för att med större balans ta dig an din vardag.

## **Varmt Välkommen!**

**Kontakt:** Eva Solhäll, e-post: [eva@forhalsa.se](mailto:eva@forhalsa.se) eller tel: 076 771 29 00.

på webben: [www.forhalsa.se](http://www.forhalsa.se), facebook: För Hälsa, Instagram: farentunahalsotradgard

**Anmälan:** Samarrangemang med Studieförbundet Vuxenskolan. Du anmäler dig på: [www.sv.se/avdelningar/sv-stockholms-lan/kurser](http://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholms-lan/kurser) - sök på helgretreat så hittar du rätt!

**Plats:** Färentuna Hälsoträdgård, Solbergavägen 26, Färentuna.

**Avgift:** Hela programmet inklusive helpension i enkel logi 2175 kr.