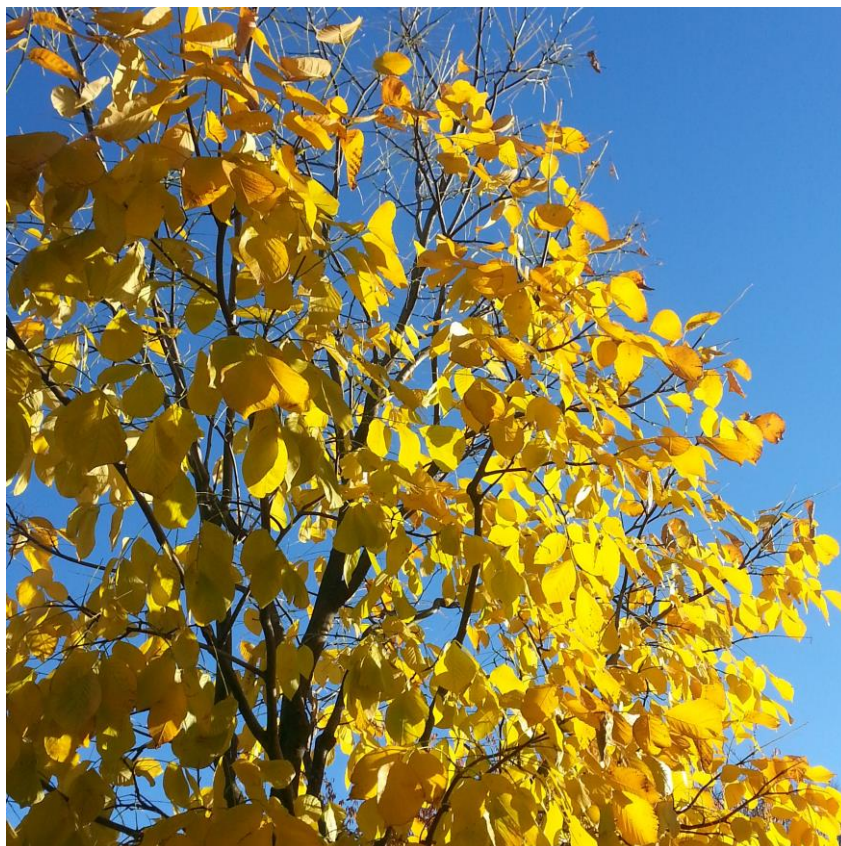


Dagretreat i Färentuna Hälsoträdgård

9 november, 9-16!



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?

Natur och trädgård stödjer hälsa och läker vår kropp och känsla av sammanhang. Med kreativa uttrycksformer och rörelse når vi kroppsliga dimensioner och möjlighet att ta naturliga steg för utveckling och hälsa!

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

Varmt Välkommen på retreat för återhämtning och ny energi!

Kontakt och Anmälan: Eva Solhäll, e-post: eva@forhalsa.se eller tel: 076 771 29 00.
på webben: www.forhalsa.se, facebook: För Hälsa, Instagram: farentunahalsotradgard

Plats: Färentuna Hälsoträdgård, Solbergavägen 26, Färentuna.

Avgift: Hela programmet inklusive lunch 975 kr.