

Program

Ungefär så här ser vårt program ut, övningarna varvas med kortare föreläsningar kring mindfulness och hälsa. Olivgården Cas Bernats är vår dessa dagar dvs inga andra gäster bor här under vår period.

Ankomstdag

Ankomstdag incheckning från 14:30. Vi samlas kring en sallad där du får ta del av kunskaper och erfarenheter kring mindfulness och hälsa. Vi bekantar oss med gården och varandra. Mjukstart av praktiska övningar

18:00 - *Egen fri tid*

19:00 - *Middag*

Avresedag

07:00 - 08:00 - *Frukt innan tidig meditation och milda yogaövningar som vi praktiserar vid poolen*

Avslutas med brunch & utcheckning senast 12:00.

Övriga dagar

07:30 - 08:30 - *Frivillig morgonpromenad för att starta dagen. Behaglig gående meditation upp i bergen strax ovanför vår fina olivgård Cas Bernats.*

08:30 - 10:00 - *Frukosten serveras på vår härliga altan där samtliga måltider intas med tid till såväl frukost som egen tid.*

10:00 - 12:30 - *Olika meditations- och milda yogaövningar som vi praktiserar vid poolen.*

12:30 - 13:30 - *Lunch, därefter fri egen tid för sol & bad, utflykt, eller varför inte bara vila. Du bestämmer själv hur du vill göra*

16:30 - *Vi återsamlas kring frukt och nyttigheter innan nästa övningspass startar.*

17:00 - 19:30 - *Olika meditation och milda yogaövningar praktiserar vi vid poolen.*

20:00 - *Middag - Nu smakar det fint med middag tillsammans där vatten och vin serveras till maten för den som så önskar. När middagen avslutas är upp till oss själva.*

21:30 - *För de som önskar erbjuds meditation Andrum*

Varmt välkomna

Vänligen

Ingela Ljong

Detta ingår i priset 10.400 SEK:

4 nätter med helpension, logi i dubbelrum
Kurs inspirerad av MBSR mindfulnessbaserad stressreduktion ca 20 tim
Flygresa ingår inte
Reservationsbelopp 4000:-
Kontakt för mer information:
ingela.ljong@helsingborgskbt.se