

Ontdekkingsweek in Zweden

2 t/m 6 september 2018

**Wil jij in je leven ontdekken hoe je verder wilt reizen?
Dan is deze week in Zweden iets voor jou.**

*Met yoga, yogadanza, enneagram, hotstone massage, labyrinth,
sauna, 'de Zweedse fika', fietsen en wandelen.*



Anmelden voor 31 mei 2018 via info@lergodset.se


Gastvrouw Lergodset
Lieneke Luijt
Lergodset

Docent yoga en yogadanza
Jannie Bouwkamp
Studio Puer

Enneagram coach
Jopie Willekes
Ontcijferd



Koos Bultje en Lieneke Luijt
www.lergodset.se info@lergodset.se

 www.facebook.com/lergodset

Idrotssvägen 2a
84431 Hammarstrand
+46-696-55666



Op doorreis...

Programma

De activiteiten worden dagelijks op elkaar afgestemd.

Yoga

Elke dag begint met yoga. Als het weer mee zit, doen we dat buiten in de natuur. De lessen zijn voor iedereen toegankelijk. Je kunt meedoen op je eigen niveau.

Yogadanza

De kracht van yogadanza ligt in de samenhang van dans, yoga, lichaamswerk, muziek, intuïtieve ontwikkeling en kunstzinnige vormgeving. Je eigen creativiteit ontdekken en stimuleren door dans en beweging.



Enneagram

Het Enneagram heeft jou veel te vertellen! Het is een flexibel model dat inzicht, structuur en richting geeft in je gedrag. Waarom doe je zoals je doet? Inzicht in het Enneagram kan je helpen jezelf en anderen beter te begrijpen.

Hotstone massage

'Kalmeer het lichaam en de geest al volgen'. Deze massage is een unieke ervaring door de combinatie van warmte, druk van de stenen, massage en de heilzame werking van oliën.



Labyrint leggen

Het labyrint staat symbool voor het leven. Je eigen weg zoeken, energie opdoen om door te gaan, bochten en omwegen niet uit de weg gaan. Het is in ieder geval een plek waar je het hoofd leeg kunt maken en rust vinden.

Sauna

In de met hout gestookte sauna kun je heerlijk ontspannen. De temperatuur ligt tussen de 80 en 90 graden.



Algemeen

Ontbijt, lunch en warme maaltijd bereiden we met elkaar. In Zweden is een belangrijk onderdeel van de cultuur, 'de Zweedse fika'. We nemen echt de tijd voor elkaar en genieten uitgebreid van koffie/thee en zoetigheid. Het bakken van 'tunnbrood', grillen, het plukken van bessen en paddenstoelen maakt deel uit van deze activiteiten. Er is vrije tijd voor het maken van een wandeling, fietsen of een gesprek met één van de begeleiders.

Inclusief

- Transfers
- Yoga/yogadanza
- Workshops Enneagram
- Alle maaltijden
- Eén hotstone massage
- Gebruik sauna / twee fietsen
- Paddenstoelen/blauwe bessenpluk

Exclusief

- Vlucht Amsterdam/Östersund*

* In groepsverband met D-reizen korting.

Prijzen (gemeenschappelijke douche/wc)*

- 1 persoonskamer € 850,- p/p
- 2 persoonskamer € 780,- p/p
- 3 persoonskamer € 710,- p/p

* Prijs is gebaseerd op 6 deelnemers.
Bij meer aanmeldingen lagere prijs!