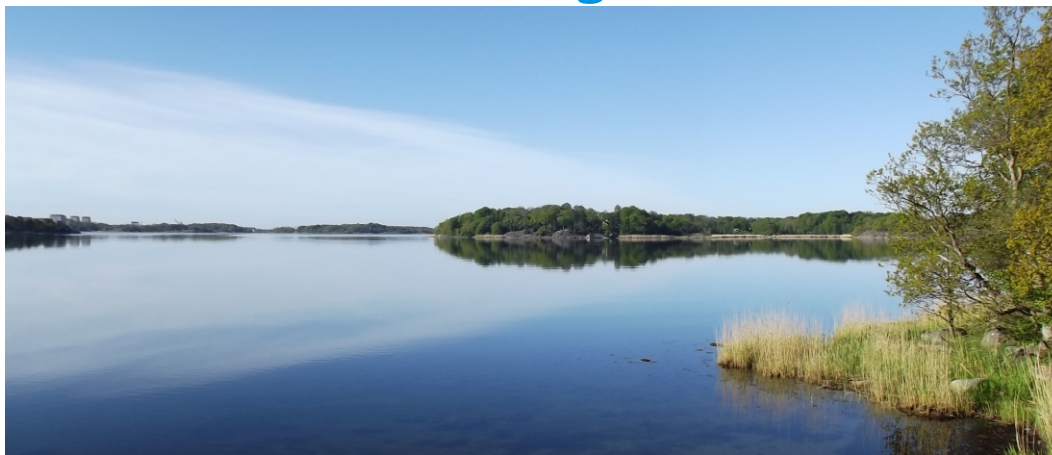


HÄLSOINSPIRATION

“Martinus i praktiken” på Skärva Herrgård 28-30 aug 2015



I sensommarens och mognadens tid reser vi till det vackra Skärva i Blekinge för att ladda kropp och själ inför höstens och vinterns utmaningar. Tillsammans studerar vi valda delar av Den Eviga Världsbilden 5. Vi samtalar och delar med oss till varandra i en trygg och stödjande atmosfär om tankar och erfarenheter om hälsa. Hur kan vi använda den andliga vetenskapen för att stärka oss själva i att ta hand om vår kropp och dess mikroväsen - fysiskt, psykiskt, andligt. Vad slags näring behöver vi ge oss själva och varandra?

Vi får en introduktion till Alexanderteknik, provar Qi gong, promenerar tillsammans eller själva, gör enkla mindfulness-meditationer, får enskilda lektioner i Alexanderteknik om vi önskar, äter god vegetarisk mat, vilar och umgås.

Fredag : Resa till Skärva
Ankomst 18-19, soppa o info kl 19

Lördag: Qigong
Frukost
Presentation av symboler o texter 1
Samtal
Intro till Alexanderteknik
Mindfulnessmeditation
Lunch
Promenad - lektioner i Alexanderteknik
Presentation av symboler o texter 2
Samtal
Mindfulnessmeditation
Kvällsmat o samtal, underhållning samt enskilda lektioner i Alexanderteknik

Söndag: Qigong/lektioner i Alexanderteknik
Frukost
Presentation av symboler och texter 3
Samtal
Kort meditation
Lunch
Städning
Hemresa ca 15

Vi som gör presentationer, ger lektioner och håller ihop det hela är Anne Külper, Rune Östensson, Andrew Brown och Anne Pullar.

Kostnad för kurs, 2 nätter(delat rum) samt alla måltider: 1400:-. Anmäl dig per mail anne.pullar@gmail.com eller telefon 070-7353316 (ej tel perioden 18/7-10/8) och genom att betala kursavgiften till Anne Pullar Swedbank cl nr 81877 konto 43221670 före 14 augusti 2015. Mer information om Skärva Herrgård: www.skarvaherrgard.com samt www.skarvagard.se Mer information om retreathelgen får du hos Anne Pullar på anne.pullar@gmail.com eller telefon. Efter anmälan får du utförligare info om helgen, resa, hämtning mm.

Varmt välkommen!