



FÅRÖSUNDS FÄSTNING BY **PONTUS**



Yogaretreat på Fårösunds Fästning

Allhelgonahelgen 3-6 november 2011

Följ med oss till natursköna norra Gotland för några dagar av stillhet, närvaro och yoga. Vi tar plats på det avskalat eleganta och estetiskt tilltalande hotellet Fårösunds Fästning. Fästningens avskilda läge är havsnära och ger utrymme för både rekreation och reflektion.

Varje dag erbjuds flertalet olika yogaklasser och andra återhämtande aktiviteter; du kan gå på ashtanga vinyasa yoga, återhämtande mjukgörande yoga, dynamisk hatha yoga och yinyoga. Ta en osteopatisk behandling, få akupunktur eller shiatsu. Delta i en föreläsning om yogisk filosofi eller kinesisk läkekonst. Öva närvaro under guidad meditation, ta en paus med en ledd djupavslappning. Hotellet har även en relax-avdelning med inomhuspool, bastu och ett HotSpring massagebad utomhus.

Pris & övrig information

Helpension och del i tvåbäddsrum är 3900 kr - all yoga och föreläsningar ingår.
Enkelrum 4900 kr | Utan övernattnig 2750 kr.

Du bokar själv din resa, flyg finns till Visby, vi rekommenderar följande båttider;
3/11 Stockholm – Nynäs 11.05 | 6/11 Nynäs – Stockholm 16.00

Anmälan & betalning

Du anmäler dig genom att maila till jenny@skimrayoga.se

Anmälningsavgiften är 1500 kr. Resterande belopp betalas 15 dagar före kursstart.

Arrangörer

Jenny Lindgren - www.skimrayoga.se

Mariancila Kim – www.mariancila.com

Luke Bennett Warner – www.warnerosteopati.se

Fårösunds Fästning by Pontus – www.pontusfrithiof.com/farosund/