



SILENT RETREAT

LOMTJÄRN RETREAT & KONFERENS

NJURUNDA, SUNDSVALL

Söndag 18 juli 10-15.30

Utomhus event. Outdoor event

"Yoga, breathwork, Silent Vipassana meditation, charing.

This event is possible for our non Swedish spoken students.

Give me a call 070-673 38 07. (English)

Vi börjar med enkla yoga och andningsövningar för att landa i kroppen. Ingen tidigare erfarenhet krävs men ett öppet sinne är en fördel. Vipassana meditationen som vi gör är kraftfull i sin enkelhet. Att vara tyst en lite längre tid kan var en prövning men det ger en oftast oväntad effekt som är värd den tiden.

Välkomna till en spännande dag i tystnad!

Kostnad: 450 kr

Anmälan: roger@rogerkangas.se

070-673 38 07

Pris & information

450 Sek.

Ha bekväma kläder för rörelse. Lunch ingår.

Plats:

Lomtjärn, Åhvägen 50,
Njurunda, Sundsvall

Bokning & info:

roger@rogerkangas.se
070-673 38 07



Välkomna!

Roger Kangas har jobbat med hälsa och personlig utveckling i över 20 år. Tillsammans med läkaren Birgitta Bruner har han sedan 1995 haft kurser i självkännedom. Förutom en gedigen kunskap om hjärnan har han utvecklat och studerat kraftfulla fysiska meditationer och andning som förändrar på djupet.