



# BREATHWORK OCH MEDITATION

## LOMTJÄRN RETREAT & KONFERENS NJURUNDA, SUNDSVALL

Fredag-Lördag 17-18 juni 2022 kl 1800 – Lördag kl 1600

"Yoga, breathwork, silence, meditation, dance, charing and Sauna."

This event is possible for our non Swedish spoken students.  
Give me a call 070-673 38 07. (English)

Kursstart kl 18.00 med en Kundalini meditation, öppet från 16.00 för er som vill komma tidigare och mingla. Fredagen avslutas ca 20:30, därefter finns möjlighet till bastu. Du behöver ingen tidigare erfarenhet men ett öppet sinne är en fördel. Vi använder oss av kraftfulla andningsövningar, meditation och i kortare perioder tystnad som får energin, lusten, kreativiteten, spontaniteten och kärleken i dig att spira.

Kostnad: Kurs 1180 kr, Logi 350 kr inkl. frukost

Anmälan & info: [roger@rogerkangas.se](mailto:roger@rogerkangas.se) 070-673 38 07

### Pris & information

Kurs: 1180 kr

Boende: 350 kr

Ha bekväma kläder för rörelse, sängkläder och handduk om du sover över och bastar. Te/ frukt, soppa+bröd ingår på lördag.

### Plats:

Lomtjärn, Åhvägen 50,  
Njurunda, Sundsvall

### Bokning & info:

[roger@rogerkangas.se](mailto: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 Brunen 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.