



SILENT RETREAT BREATHWORK

LOMTJÄRN RETREAT & KONFERENS NJURUNDA, SUNDSVALL

Lördag-Söndag 3-4 sept. -22 Lördag kl 900 – Söndag kl 1600
"Yoga, breathwork, silence, meditation."

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

Lördag kl 9.00 startar med en meditation och efter det en introduktion till helgens retreat. Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Den tysta retreaten är baserad på Vipassana som varvas med yoga, breathwork och dans. Under hela helgen kommer vi att vara i tystnad förutom under övningar då det ingår samtal utifrån ett specifikt ämne med syftet att integrera och komma in i en större närvaro av det som är i stunden. För att underlätta kropps närvaron kommer vi att äta endast ett mål per dag och dricka the och vatten.

Reser du långt finns möjlighet att komma redan på fredagen och övernatta.

Kostnad: Kurs 1980 kr, Logi 350 kr inkl. frukost

Anmälan & info: roger@rogerkangas.se 070-673 38 07

Pris & information

Kurs: 1980 kr

Boende: 350 kr

Ha bekväma kläder för rörelse, sängkläder och handduk om du sover över.

Te/ frukt, lunch ingår på lördag och söndag.

Plats:

Lomtjärn, Åhvägen 50,
Njurunda, Sundsvall

Bokning & info:

roger@rogerkangas.se

070-673 38 07



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 och idag arbetar han som terapeut på Vitaliseras kurser. Förutom en gedigen kunskap om hjärnan har han utvecklat och studerat kraftfulla fysiska meditationer och andning som förändrar på djupet.

Välkomna!