

Helhetsretreat med Lina Lanestrand och Maria Helander

Välkommen att delta på en retreat där du genom väg-
ledd **yoga** och **mindfulness** landar i lugnet och dig själv.
Genom enkla närvaroövningar får du en verktygslåda
med effektiva redskap som du kan använda när du vill i
din vardag för att landa i dig själv.
Du får även smoothies och en lunch välgörande för både
kropp och själ.

Tid: Lördag 16 feb 10.00—16.00

Plats: Klarahuset, St: Eriksplan, Stockholm

Pris: 945 kr

Anmälan: kontakt@kreativdialog.se

Ingår

Grön smoothie för energi

Hasselnotssmoothie för seratoningboost

Värmande soppa och rawfood

Grönt te och frukt

