

# Yoga- och Energiresa till den spanska solen

## Förläng din sommarupplevelse!



Den 23 - 28 september 2018  
på solkusten i Nerja

Med Anki Josefsson Holmström  
och Charlotta Kjellsdotter Åkesson

### ERBJUDANDE!

Anmälan före den 15 april ger dig 750 kr i rabatt.

Ladda inför höstrusket med yoga i soluppgången och funktionell träning på stranden. Boosta med energibehandlingar, inspirerande föreläsningar och samtal. Tillsammans med oss i den vackra andalusiska staden Nerja kan du njuta av solen, stranden och havet, den goda maten och miljöombytet. För mer inspiration: <https://www.youtube.com/watch?v=6Q0aIAsbDU>

Det blir en maxad vecka där dina inre och yttre dimensioner kommer vara i fokus i en exklusiv mindre grupp av kvinnor. Vi lovar nya insikter om dig själv och din livssituation, nya bekantskaper, utbyte av erfarenheter, mycket skratt och kanske lite träningsvärk.

Områden som kommer att beröras under veckan:

- Livshjulet och din intention
- Stress och återhämtning
- Motivation eller "hotivation"
- Tankar och känslors energier
- Värderingar och drivkrafter
- Hinder och utmaningar
- Stabilitet och styrkor
- Mål och resultat

Du kommer få ökad kunskap om din tarmfunktion, ditt nervsystem och dina hormonproducerande körtlar. Du får veta mer om hjärtat och hjärnans samspel och hur vi kan träna vår inre kondition. Vi kommer ta upp behovet av återhämtning och symptom vi utmanas av i andra halvlek i livet såsom stress/smärta eller sömnsvårigheter. Vi kopplar ihop allt med hur vi påverkas av våra tankar och känslor.



[www.assent.se](http://www.assent.se)

i samarbete med



## VI SOM KOMMER TA HAND OM DIG ÄR:

**Anki Josefsson Holmström**  
Hälsodesigner, Personlig tränare,  
Friskvårdsmassör, Bodysense Terapeut,  
Reiki Master, Handledare/coach,  
Mental Tränare mm...



**Charlotta Kjellsdotter Åkesson**  
Yoga- och Meditationslärare,  
Kommunikolog, Handledare/Coach HRV Träning, Life  
Kinetik-tränare i den lustfyllda metoden som utvecklar  
hjärnan mm...



## PRAKTISK INFORMATION

DATUM	23 – 28 september. Rekommenderad ankomst senast den 22 september. Programmet börjar söndagen den 23 september kl 10.00 i Nerja och avslutas fredagen den 28 september kl 15.00
BOENDE Ombesörjer du själv	Nerja's mångfald av hotell, hostels eller hyr din egen lägenhet. Kontakta oss för mer information. Vi hjälper gärna till.
RESA/TRANSFER Ombesörjer du själv	Till Malaga med flyg (SAS, Norwegian, PrimeraAir) Transfer till/från Nerja med buss, taxi eller hyrbil.
PROGRAM	Möjlighet till yoga, meditation, fysisk träning på stranden, promenader, utflykter, föreläsningar och workshops, massage, energibehandling med mycket mera!
PRIS	8 250 kr
ANMÄLAN	Anmälan sker genom att mejla till <a href="mailto:Charlotta@feelitbetter.se">Charlotta@feelitbetter.se</a> och för att säkra din plats betala anmälningsavgiften på 2 000 kr till bankgiro 374-4794 (FEEL it BETTER Sverige AB).



[www.assent.se](http://www.assent.se)

i samarbete med

