



För fjärde året i rad bjuder Happy Retreats hälsoinspiratörer in till återhämtning, glädje och energi. Givande behandlingar och spännande konsultationer finns att boka på plats. För mer info se www.happyretreat.se ♥

MÅ BRA-HELG

3-4 september 2022 på Vemdalskalets högfjällshotell

PROGRAM

LÖRDAG 3/9

- Qigong i soluppgången. *Nina Hamrin*
- Morgonyoga. *Margaretha Lindbäck*
- Frukostfika från Klövsjö Stenugnsbageri
- Hur gör man? Happy Retreats inspiratörer berättar om sina bästa tips för att må bra
- Soma Move. *Jenny Lindblad*
- God, grön, skön långlunch
- Avslappnande yoga Nidra
- Duktig eller död – om att tappa bort sig, förlora sin energi och hitta en helt ny. *Anna-Karin F Gunnarsson, lic. mental coach*
- Picknickmiddag på takterrassen
- Medicine Music Ceremoni-konsert. *Gro Johanna Kalén*

SÖNDAG 4/9

- Qigong i soluppgången. *Nina Hamrin*
- Morgonyoga. *Margaretha Lindbäck*
- Frukostfika från Klövsjö Stenugnsbageri
- Bli din bästa vän – en workshop där du får konkreta verktyg för ett rikare liv. *Anna-Karin F Gunnarsson, lic. mental coach*
- Avlutning med god, grön, skön lunch

Med reservation för ändringar.



ANNA-KARIN F GUNNARSSON



GRO JOHANNA KALÉN



JENNY LINDBLAD



MARGARETHA LINDBÄCK



NINA HAMRIN

FOTO: SANDRA LEE PETERSSON, GRO KALÉN, MARIA HALVARSSON, MIA LEWELL