

Kurser i LEVANDE FÖDA & RAW FOOD



VÄLKOMNA på Hälsoresa med Levande Föda/RAWfood & Yogalates i Almunecar Spaniens solkust 23-30 oktober 2011

Resan leds av Annelis W Sahlberg, Välutbildad Livsstilskonsult med lång erfarenhet, hon delar med sig av hur hon har fått ett liv utan sjukdom och smärta och visar vad som behövs och hur man kan få ett liv med 100 % livskvalité.

Tina Knappe Bjerger, yoga & Pilates lärare samt shiatsu terapeut leder och ansvarar för träningen

Med Rörelse träning andning mental balans & kvalitativ näring Värme och stärkande omgivning gör vi oss starka inför höst och vinter. Retreatet ligger 1 timma norr om Malaga utmed kusten - Almunecar

Att leva på rawfood/levande föda i alla lägen är det möjligt

Den 23 oktober flyger vi med norveigen air från Gbg och åker sedan vidare i hyrbil till Almunecar

Varje dag kommer det finnas möjlighet att delta i utflykter till självkostnadspris, Äta rawfood frukost lunchlåda och kvällsmat, delta i yoga/alternativ träning- ingår.

Vandring till Sierra nevas topp- ingen avgift bara resan till Granada 100:-

Windsurfing i Herradura normal hyra av utrustning tillkommer

Turridning i Frigiliana (150:- i timman) Bad i Nerja (gratis) samt besök i Cueva de Nerja (inträde 140:- ca)

Vandring i Alta Mar och plockning av alla tänkbara tropiska frukter i omgivningen där vi bor såsom avocado mango papaya mandel citron apelsiner cherrimoya cactusfrukter fikon mm mm

Pool internet vidunderlig utsikt sol och värme fysisk aktivitet ingår 😊

Den 30 flyger vi hem med ryan air Möjlighet finns att boka ytterligare dagar i anslutning före eller efter om man vill bo där längre tid

Boende: Del i dubbelrum

Måltider: Frukost lunch och kvällsmat. larning by doing

Pris: 9000:-/pers. inklusive resan, boende mat och vandringar samt självplock av frukt

Anmälan: Sker via mail till info@livingpower.info. Samt telefon 073-6973398. Anmälningsavgift

1000kr betalas inom en vecka från bekräftelse och återbetalas ej. .

Avanmälan: Skall ske skriftligt. Fram till den 1 okt återbetalas allt utom anmälningsavgift. Därefter full betalning oavsett skäl.

Transport till Retreaten: Ingår

[För er som redan bor i spanien men vill utan boende kontakta oss för prisinformation](#)

Vill du veta mer gå in på hemsidan eller ring! Här får du tillfälle att se, höra lukta, smaka Tips och idéer och vägledning på hur det kan berika ditt liv och ge dej 100% livskvalité. [Anmälan E-post: info@livingpower.info](mailto:info@livingpower.info) Tfn: 0515-188 01, 073-697 33 98 www.livingpower.info

Du som vill stödja vår verksamhet och hjälpa oss i arbetet att ge människor 100% livskvalité, återfå sin hälsa och bidra till att skapa förståelse för hur vi var och en kan göra vår del för en renare och mer hållbar utveckling, kan höra av er via telefon 0515-18801, email: info@livingpower.info eller genom att sätta in ett bidrag på bankgirokonto 5015-7072