

# HÅLLÖ SOMMAR RETREAT

## NJUT AV DAGAR I TOTAL NÄRVARO, MED MENTAL OCH SJÄLSLIG PÅFYLLNING

- ✓ Härliga Yoga och Qi-Gong stunder i naturen
- ✓ Stilla stunder och guidade meditationer
- ✓ Magnifika promenader i naturreservatet
- ✓ Uppfriskande bad i det turkosgröna havet
- ✓ Bastubad i Hållö naturhamn
- ✓ Avslappnande massage (att boka extra)
- ✓ God, hälsosam mat och härlig gemenskap
- ✓ Nära livet i storslagen natur
- ✓ Frid och avkoppling bortom tid och rum

**U**nder 3 dagar i augusti har vi hyrt hela vandrarhemmet Utpost Hållö, så att du får uppleva lugnet och den sköna atmosfären av Hållö—en oas i Västerhavet ... Bara 15 minuters båtfärd från Smögen. Vi gör yoga och Qi-Gong ute på klipporna, med himlen och havet som inramning. Salta bad i det kristallklara vattnet, heta bastubad och promenader i det vackra naturreservatet. Vi gläds åt härlig gemenskap, god mat och stärkande gröna drinkar.

Vi stillar oss i meditation, på egen hand eller tillsammans. I stunder av stillhet fylls du av total närvaro och möter dig själv. En känsla av ödmjukhet och tacksamhet för livet. Du finner klarhet som gör att du kan leva i sanning och äkthet. På denna retreaten ger vi dig möjlighet att stanna upp i tid och rum och att bara vara. Vi inspirerar dig till hängivenhet och att förverkliga dina drömmar att leva ett liv i överflöd.

LÄS MER PÅ HEMSIDAN!

### BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER - ANMÄL DIG IDAG!



**B**lissful living hjälper människor till ett liv i överflöd, att kunna leva medvetet och att njuta av livet till fullt. Vi vill visa både kvinnor och män hur de på ett enkelt och lustfyllt sätt kan maximera sin fysiska och mentala hälsa utifrån ett helhetstänk genom steg-för-steg-program och enkla övningar anpassade för såväl Kropp, Själv & Sinne. Våra utbildningar och retreats ger dig unika upplevelser och insikter för att finna ditt folkus, lust och glädje. Vi hjälper dig även att se kopplingen till en större medvetenhet, att du är en unik varelse som är den del av en större helhet, att upptäcka din livsuppgift, att leva med medvetenhet och utifrån tacksamhet och förlåtelse skapa ett magiskt liv.