

Hitta din inre styrka och ditt lugn

Tyringe Kurhotell, lördag 2–söndag 3 maj 2020



Vill du komma i kontakt med ditt inre lugn? Bli vän med dig själv och hitta din inre självmedkänsla och kraft?

Under två dagar i fantastisk miljö kommer jag leda dig i två till tre guidade meditationer med efterföljande samtal. Jag kommer ha två föreläsningar samt andra aktiviteter såsom mindfulness i fantastisk natur som främjar ditt inre tillstånd och din centrering i dig själv.

Du kan vara med även om du aldrig mediterat tidigare och kursen är i tystnad förutom under själva samtalen och föreläsningarna.

Jag som håller i denna helg heter **Linda Bjuremar** och har under åtta tillfällen rest och levt i Ashram i Indien där jag gjort många olika "meditations-retreater" och där upplevt en inre resa. Genom mina utbildningar som stress- och avslappningsterapeut och inom komplementär medicin vill jag nu dela med mig av hur man kan må och fungera bättre i sin vardag. Mina andliga förebilder är Ramana Maharshi, Mooji samt Eckhart Tolle.

Linda Bjuremar: "Vi behöver inte låta våra tankar styra oss utan vi kan ta ansvar."



Tyringe Kurhotell, där kursen kommer att äga rum har anor från tidigt 1900-tal. Platsen ligger vackert belägen mitt i en lummig bokskog. Hit har man rest för vila och rekreation och Tyringes höga, rena skogsluft ansågs mycket hälsosam.

Praktiska detaljer Hemsidor: Bjuremar.se Tyringekurhotell.se

Kursadress: Sanatorievägen 15, 282 31 Tyringe, Skåne.

Kursinvestering 2 000 SEK - Kursledning, administration, bokningskostnad ingår (moms tillkommer för företag). Betalning via Swish eller faktura.

Kost och logi Boende i dubbelrum 1 800 SEK. Enkelrum 2 300 SEK. Vegetarisk kost ingår. Meddela eventuella allergier.

Anmälning- och bokningsregler Sista anmälningdag är fredag 27 mars 2020. Anmälningavgiften är 600 SEK av den summa som betalas in vid anmälan per person. Avbokning kan göras fram till fyra veckor före kursen varpå betalt belopp återbetalas. Därefter sker återbetalning endast vid uppvisande av läkarintyg.

Reservation Kursen blir av under förutsättning att vi inte på grund av hälsoskäl behöver ställa in. I händelse av detta återbetalas hela deltagaravgiften. Ingen reseersättning utgår.

Anmälan görs till Lindabjuremar@hotmail.com Skriv deltagarens för- och efternamn, postadress, e-postadress, telefonnummer och om det gäller privatperson eller företag/organisationsnummer.

Varmt välkommen!