

BISKOPS ARNÖ

- Seasonal Retreat -



bodymind
concepts

BODYMIND

dagar på historiska Biskops Arnö

Hjärtligt välkommen till tre ljuvliga dagar i en vacker del av Sverige. En möjlighet för dig att finna inspiration och hämta kraft. Vi håller till på Biskops Arnö i Bålsta. Det är en ljuvlig liten ö i en avsides vik av Mälaren. Lugnt och stilla men bara 4 mil från Uppsala och 6 mil från Stockholm. Arlanda är närmaste flygplats (läs mer om hur du tar dig hit längre fram).

Du kommer att dela denna upplevelse med likasinnade från många länder. Mellan våra härliga träningspass vistas vi ute i den vackra naturen. Här kan du sola, bada och njuta av de vackra sensommardagarna. Vi kommer att inspirera dig med Yoga, Pilates, Qi gong, meditation och Feldenkrais allt i harmoni med årstiden, sensommaren. Dagarna passar både för dig som vill komma och ladda batterierna och dig som vill få med dig inspiration till din undervisning.

Maten som bjuds i skolans kök är fräsch och KRAVMärkt, vi äter ute om vädret tillåter. Första kvällen avnjuter vi vår måltid vid grillplatsen intill bryggan.

Susan Woodd och Tina Hedrén leder dig genom dessa dagar, de har samverkat i över tio års tid med kurser över hela världen. Susan är baserad i England och har bland mycket annat drivit en Shiatsu-skola, gjort sig känd som radiopratare i ämnet hälsa, varit verksam som lärare inom Qi gong & Tai ji och yoga. Susan har också skrivit flera böcker och producerat åtskilliga DVDs.

Tina Hedrén är baserad i Uppsala och driver utbildningsföretaget Bodymind concepts. Hon har många strängar på sin lyra, yoga-lärare, Feldenkrais pedagog och ett livslångt förflutet med gymnastik, dans och fitness. Hon har tillsammans med Susan arbetat fram den 1-åriga Seasonal Yoga utbildningen. Tina är en av upphovskvinnorna bakom Seasonal Pilates. Susan och Tina ser verkligen fram emot att dela sina erfarenheter med dig!

Program 20-22 augusti

Dag 1 Fredag den 20 augusti

- 09.30 Hej och välkommen
- 09.45 Feldenkrais lektion ATM (medvetenhet genom rörelse)
- 11.00 Seasonal Yoga
- 12.15 Lunch & fri tid i naturen
- 15.00 Seasonal Pilates
- 16.45 Middag (vi grillar vid bryggan om vädret tillåter)
- 18.30 Qi gong
- 19.30 Kvällsmeditation

Dag 2 Lördag 21 augusti

- 07.00 Seasonal Yoga
- 08.15 Frukost
- 09.15 Feldenkrais ATM (medvetenhet genom rörelse)
- 10.30 Tai Ji ute i den vackra naturen
- 12.15 Lunch
- 15.00 Seasonal Pilates
- 16.45 Middag
- 18.30 Qi gong
- 19.30 Kvällsmeditation
- 20.30 Kvällsmys i Biskopens kök

Dag 3 Söndag 22 augusti

- 07.00 Seasonal Yoga
- 08.15 Frukost
- 09.15 Feldenkrais ATM (medvetenhet genom rörelse)
- 10.30 Qi gong & meditation ute i den vackra naturen
- 12.15 Lunch
- 15.00 Avslutningsceremoni

Beroende på vädret behöver vi reservera oss för eventuella förändringar.



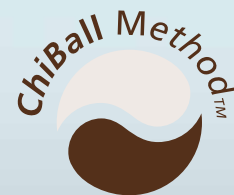
Early Bird Paketpris 20-22 augusti

1.995 kronor. Anmälan innan 15 juni!
Pris 2.985. Anmälan efter 15/6.

Helpension fredag - söndag 1.340 kronor.
Tilllägg x-tra natt 250 kronor

Hur tar jag mig till Biskops Arnö

Till Biskops Arnö är det lätt att komma med flyg till Arlanda, SJs tåg eller SLs pendeltåg till Bålsta station. Upplands lokaltrafiks buss 895 passerar vägskälet Biskops Arnö. Vill du boka taxi rekommenderar vi Bålsta taxi som har fast pris till Arlanda flygplats, telefon 0771 147 000
På hemsidan www.biskopsarno finner du utmärkta vägbeskrivningar och länkar



Vill du träffa Susan och Tina redan torsdagen den 19 augusti är du hjärtligt välkommen till ChiBall Steg 2 kurs 'Sen-sommaren' uppdateringen pågår 09.00 – 17.00. Du får en DVD, musik-CD 2 manualer med information om jordens element och rörelserna.

Denna kursdag kostar 1.750 kronor. Läs gärna mer på www.chiball.se eller hör av dig med frågor!

Steg 2 Sensommar med Susan Woodd & Tina Hedrén

19 augusti 09.00 – 17.00

Nordens folkhögskola

Anmäl på chiball.se/shop/kurser





Anmälningssformulär

Biskops Arnö Seasonal Retreat 20 – 22 augusti 2010

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer och stad: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-post: _____

Jag vill boka följande, var vänlig och kryssa i:

- Seasonal Retreat 1.995 kronor (anmälan sänds in senast den 15/6 2010)
- Seasonal Retreat 2.985 kronor
- Logi & måltider 1.340 kronor fredag - söndag
- Dagpaket 140 kronor per dag (inkluderar fm-fika, lunch och em-fika)

För bokning av ditt rum / Jag anländer och avreser, fyll i är du snäll!

Ankomst: _____ Avresa: _____

Jag vill dela rum med: _____

Vi sänder vidare din bokning till Nordens Folkhögskola.

Vi har förhandlat fram ett specialpris för logi & mat.

- Specialkost

Skriv gärna här om det är något du undviker: _____

Logi och måltider betalas till Nordens Folkhögskola. Du får vidare information kring detta när vi fått din anmälan. Ditt deltagande på de tre Retreat-dagarna faktureras från Bodymind concepts. **Sista dag att anmäla sig är Måndag den 19 juli 2010**

Skicka din anmälan eller maila till:

Bodymindconcepts, Läby Österby 113, 755 UPPSALA. Telefon 0708 31 12 15

E-post: tina@bodymindconcepts.se · www.bodymindconcepts.se

Betalning och avbokning

När vi får din anmälan skickar vi en faktura. Fakturan betals till plusgiro eller bankgiro. Den 20 juli får du en deltagarlista och ytterligare information. Om du blir sjuk eller får förhinder betalar vi tillbaka din avgift (mot uppvisande av läkarintyg) med ett avdrag av 300 kronor som vi använt för administration. Eller om du föredrar kan vi överföra dig till vår Retreat 2011 vecka 33.



*We are not human beings in search of
a spiritual experience. We are spiritual
beings immersed in a human experience.*



bodymind
concepts

Läby Österby 113 • 755 92 Uppsala • Tel. +46 (0)708 31 12 15
order@bodymindconcept.se • www.bodymindconcepts.se