

MediYoga-vecka med Göran Boll 6-12 december

Välkommen till en vecka på Kurortskliniken i Varberg i ett samarbete med Svenska Re, där du får fokusera fullt på din egen hälsa tillsammans med MediYogas grundare Göran Boll.



Är det för dig?

Den här veckan är för dig som vill få utrymme i ditt liv att fokusera på den egna hälsan, långt ifrån vardagen i en skön och avkopplande miljö. Oavsett om du är van yogautövare eller nybörjare kan du delta i Göran Bolls MediYoga som lägger grunden för ett långsiktigt välmående.

Under veckan hittar du lugnet inom dig själv samtidigt som du också:

- Tränar ditt fokus och fördjupar din medvetenhet
- Minskar stress och lär dig aktiv återhämtning
- Bygger styrka både fysiskt, mentalt och emotionellt för ett aktivt liv



Innehåll i MediYoga, 6-12 december 2020

Två MediYoga-pass per dag måndag till fredag.

Ett MediYoga pass på lördag förmiddag.

Tillgång till hotellets SPA, saltvattenpool och träningslokaler

Frukost, lunch, middag, 2x mellanmål

Du kan också delta i hela veckan online

Om Göran Boll

Göran är internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare, internationellt certifierad yogaterapeut, föreläsare samt skapare av yogaformen MediYoga.

Han är också grundare av MediYoga

Institutet som utbildat flera tusen instruktörer inom vården i Sverige, i övriga

Skandinavien och i USA. Sedan 1998 har Göran medverkat i över 90 procent av all forskning på yoga i Sverige.

MediYoga i vacker svensk miljö

Eftersom vår anläggning på Gran Canaria är stängd är vi glada att kunna erbjuda vår populära MediYoga vecka i samarbete med Kurortskliniken på Kusthotellet i Varberg.

Kusthotellet i Varberg ligger i en fantastiskt vacker miljö vid vattnet med fina promenadstråk precis utanför dörren. Anläggningen har en saltvattenpool (32 grader) och fina, nyrenoverade träningslokaler. Mellan och efter Yogapassen har du tillgång till hotellets SPA, saltvattenpool och träningslokaler.

Deltagarna bor på Varbergs Kusthotell som ligger i anslutning till Kurortskliniken. Hotellet är fyrstjärnigt och alla måltider intas på hotellet.



Pris:

Enkelrum med alla måltider 14.950 kr

Del i dubbelrum med alla måltider 13.950 kr

Utan boende med mellanmål och lunch 7.500 kr

Delta online i alla yogapass 200 kr

Ankomst söndag den 6 december, incheckning efter kl. 16. Gemensam middag kl 19. Utcheckning lördag efter lunch den 12 december.

Resa tillkommer – vi föreslår tåg till Varberg med byte i Göteborg. Taxi från stationen i Varberg ca 3 km.



Anmälan:

info@svenska-re.se eller 08-20 55 10

SvenskaRe

LÅNGSIKTIGT HÅLLBAR
REHABILITERING

**Kurorts
Kliniken**