

Indre fordybelse



*En smuk oplevelsestur til dig, der
ønsker næring til krop, sind og ånd*

Schweiz
Les Granges
August 2008



Rejser for krop, sind & ånd



Indre fordybelse i Schweiz

Rejser for Krop sind og ånd



Trænger du til næring, indre ro og fordybelse, har du her muligheden for at kombinere det med et 4½-dags kursus i Schweiz

Med et afvekslende og inspirerende kursus-program vil du få dobbelt udbytte af din ferie. Hurtigt vil du slippe hverdagens stress, få ny inspiration i dit liv og for alvor opleve feriens forfriskende virkning.



Kurset er sammensat af bl.a. kropsarbejde, personlig udvikling, yoga, bevidstgørelse af åndedrættet, micromovement (kreativ bevægelse), dybdeafspænding, dans, samtale, meditation og afspænding.

Det daglige kursusprogram består af ca. 3 timer om formiddagen fra kl. 9.15 til 12.15 og ca. 2½ time om eftermiddagen fra kl. 15.00 til ca. 17.30. I den mellemliggende tid vil der være rig mulighed for at nyde bjergene, solen, og den smukke natur.



Fra kurstedet
Les Bains de Lavey

Naturen og de smukke omgivelser indgår på forskellig vis i kursets forløb med bl.a, meditative udflugter og andre typer udendørs kropsarbejde.

Én dag vil vi tilbringe på det skønne kursted med naturlige kilder. Læs mere på www.lavey-les-bains.ch





August 2008

Kurset ledes af Maja Sumczynski, som igennem en årrække har arbejdet med kurser, bevidsthed, yoga, terapi og personlig udvikling. (se bagsiden)



Dato: Ons. 27/8. - søn. 31/8 - 2008

Kursuspris 2800,- betales inden den 1. juli og gælder som endelig tilmelding
Bank: Danske Bank
RegNr: 0241 Konto: 1640 2354

Flybilletter koster ca. 1200 -1400 kr.

Hotel og forplejning fra 2280,- til 3000,- afhængig af valg af værelse.
Betales til hotellet.



For yderligere information ring på
tlf: 49 70 49 33.

Hotel Balance er et familie drevet vegetarisk hotel, som ligger i naturskønne omgivelser i det sydlige Schweiz. Hvis du søger en himmel af fred ro og stor slået natur er dette stedet. Hotel Balances hjemmeside:
www.vegetarisches-hotel.ch

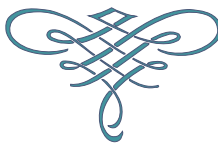


Se billeder fra den seneste tur på:
www.majanow.dk/schweiz/billeder1.htm





Maja Sumczynski (1969): Har i en årrække ledet kurser, der udover at inddrage østens visdom også er inspireret af vestlige lærere omkring psykologi, terapi og udvikling af de dybere lag af bevidstheden. Hun underviser i yoga, er uddannet som coach og massør og giver ved siden af sine kurser også koncerter med sang. Er gift med Søren og har to børn på 6 og 9 år.



Yderligere information og tilmelding:

Maja Sumczynski: Willemoesvej 4A, 3100 Hornbæk,
Tlf. 49 70 49 33 Email: kontakt@majanow.dk
www.majanow.dk