

# Hej igen!

Tänkte komplettera förra utskicket med lite lockande info.

Nu är vi inne i augusti, och kanske så smått börjar se framåt, mot livet efter semestern. Här kommer några roliga och intressanta (tycker ju jag förstås) förslag på saker att boka in:



## EN HELG MED YOGA, MEDITATIONER, TANKENS KRAFT, SHAMANRITUAL, ÄNGLAKONTAKT MM.

Helgen 24 - 25 september på Yogaretreat Marielund utanför Gnesta (1 tim sydväst om Stockholm), när hösten är som vackrast, skulle det inte vara härligt att tillbringa den bland skog, sjö och ängar, och bli omhändertagen av mig och Gunmarie Åslev i en lugn och rofylld miljö?

**Annika** erbjuder sköna pass och meditationer i Medicinsk Yoga, för balans i kropp och sinne. Passen är enkla även för nybörjare, och klarar du inte av att sitta på golvet går det bra med stol.

**Gunmarie** tar med dig på en shamanritual, på tankar om tankens kraft, på meditation och änglakontakt.

Det finns också tid för relax, promenader i naturen, och om du vill en enskild andlig rådgivning med Gunmarie.

Tid: Lördag 24 sept ca 9:30 - söndag 25 sept efter lunch.

Kostnad: 2800:-. Vegetarisk helpension. 45 min enskild andlig rådgivning 500:-

Delat dubbelrum. Ett enkelrum finns för 475:- extra.



## RESA TILL LAS PALMAS, GRAN CANARIA 26 NOV.

Detta skrev jag om också i förra utskicket. 26/11 – 3/12 med frukost och program på förmiddagarna, och lediga eftermiddagar. Två middagar, en enskild konsultation hos mig, och möjlighet att få extra zonterapi, rosenmetoden, massage för en extra kostnad.

Förmiddagsprogrammet handlar om yoga, meditationer o övningar för din kropps energisystem. Enkelt, skonsamt, så att det passar även stela och onda kroppar.

Kostnad: 4700:- förutom resa och boende som du ordnar själv. Vi kommer mest att hålla till på den norra delen av Las Canteras-stranden.

Så kommer du hem utvilad och glad till 2:a advent!



## YOGAPASS I RÖNNINGE OCH TUMBA

I Rönninge startar vi hösten med prova på – pass 1 sept kl 15:30 och 17:00. På Vuxenskolan i Tumba, Botkyrka börjar vi kl 10:00 onsd den 14 sept.



## HALVDAGSKURS I YOGISK HEALINGMASSAGE FÖR PAR

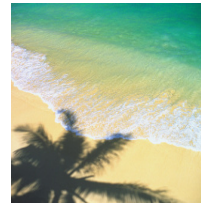
1 okt kl 13 – 17 i Rönninge, och sönd 2 okt i Tullinge. Det kan ev ske även i Töreboda och Vetlanda.

Ta med en massagepartner och lär detta kraftfulla redskap mot stress, utbrändhet och andra obalanser. Enkelt att använda, vi jobbar på golvet med kläder på. Med yogans mångtusenåriga kunskap om kropp och själ går

massagen systematiskt igenom kroppens olika energibanor och energicentra, endokrina körtelsystem, lymfsystem, inre organ, muskler och leder.

En skön, djupverkande massage för både kropp och själ, lika genomgripande att ge som att få.

Kostnad: 500:-/pers.



OCH SÅ VAR DET HAWAIRESAN 8 MARS 2012.

Nu använder jag många härliga produkter från Holistic, t.ex har jag i morgonsmoothien proteinpulvret, psylliumfrön, kokosfett och powermeal. Supergott och mättande med yogurt el sojamjolk, och olika frukter el bär.

De har bra kapslar för matsmältningsenzymer, mineraler och mycket annat med hög kvalitet. Du kan nu beställa själv från [www.annikaundeborn.vitamera.se](http://www.annikaundeborn.vitamera.se)

Så kan man nu också boka mina behandlingar på Gästrikegatan i Stockholm på [www.bokadirekt.se](http://www.bokadirekt.se).



Passa på att äta av allt gott vi skördar nu, med svenska grönsaker, frukter och bär. Och var rädd om dig!

**Annika**

[www.annikaundeborn.se](http://www.annikaundeborn.se)

070 - 626 18 54

