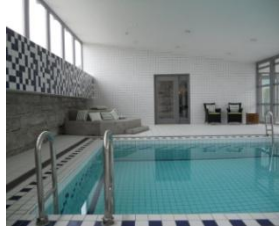




FÅRÖSUNDS FÄSTNING BY *PONTUS*



# Yogaretreat på Fårösunds Fästning

**14-17 juni 2012**

Följ med oss till natursköna norra Gotland för några dagar av stillhet, närvaro och yoga. Vi tar plats på det avskalat eleganta och estetiskt tilltalande hotellet Fårösunds Fästning. Fästningens avskilda läge är havsnära och ger utrymme för både rekreation och reflektion.

Varje dag erbjuds flertalet olika yogaklasser och andra återhämtande aktiviteter; du kan gå på ashtanga vinyasa yoga, återhämtande mjukgörande yoga, dynamisk hatha yoga och yinyoga. Ta en osteopatisk behandling, få akupunktur eller shiatsu. Delta i en föreläsning om yogisk filosofi eller kinesisk läkekonst. Öva närvaro under guidad meditation, ta en paus med en ledd djupavslappning. Hotellet har även en relax-avdelning med inomhuspool, bastu och ett HotSpring massagebad utomhus.

## Pris & övrig information

Helpension och del i tvåbäddsrum är 4050 kr - all yoga och föreläsningar ingår.  
Enkelrum 4950 kr | Utan övernattnig 2950 kr.

Du bokar själv din resa, flyg finns till Visby, vi rekommenderar följande båttider;  
14/6 Sthlm/Nynäs – Visby kl. 11.05 | 17/6 Visby - Nynäs/Sthlm kl. 16.00

## Anmälan & betalning

Du anmäler dig genom att maila till [jenny@skimrayoga.se](mailto:jenny@skimrayoga.se)  
Anmälningsavgiften är 1500 kr. Resterande belopp betalas 15 dagar före kursstart.

## Arrangörer

Jenny Lindgren - [www.skimrayoga.se](http://www.skimrayoga.se)

Mariancila Kim – [www.lilashala.se](http://www.lilashala.se)

Luke Bennett Warner – [www.warnerosteopati.se](http://www.warnerosteopati.se)

Fårösunds Fästning by Pontus – [www.pontusfrithiof.com/farosund/](http://www.pontusfrithiof.com/farosund/)