

Inbjudan till en nationell SPES medlemshelg

SPES riksförbund bjuder in till en helg för samvaro och självomsorg
fredag 26/8 till söndag 28/8



Bland lövskog, ängar och fält hittar du Yangtorp Sanctuary – det 12.000 kvadratmeter stora templet.

Här kan du njuta av en spännande Buddhapark, en magisk retreat och landa i en rogivande atmosfär.

Du kommer att få njuta av en vistelse, en paus i vardagen, i fantastisk tempelmiljö. Vi erbjuder dig, qi gong, djupavslappning och intressanta workshop i självomsorg, varje dag.

En relaxavdelning med bastu/IR-bastu kommer att hållas öppen för avkoppling under eftermiddagen och kvällen. Allt fokus ligger på att du ska få ladda batterierna, äta gott och umgås med andra medlemmar i SPES.

Massage och akupunktur går att boka separat mot en kostnad
Relaxdelen tillhandahåller badrock, tofflor.
Maten är vegetarisk, ingen alkohol serveras i restaurangen.

Fredag:
Ankomst 18.00-20.00

Kvällsfika finns tillgänglig
Kl. 20.15 avslappning/
mindfulness

Lördag:
08.00 Qigong
08.30 Frukost
10.30 Self compassion
Frukt/te vatten finns
tillgängligt på fm
12.00 Lunch

14.00 Qigong
15.00 Fika
18.30 Middag
20.15 Avslappning/
mindfulness

Söndag
08.00 Qigong
08.30 Frukost
10.30 Self compassion
Frukt/vatten finns
tillgängligt på fm

12.00 Lunch
13.00 Avresa



Sista anmälningsdag 7/8
SPES ledare för helgen är
Raija Zidén och Kim Zidén



Anmäl till:
anmalan@spes.se
Frågor? Ring Raija
076-7977776

Anmälan är bindande.
Fri avbokning fram till 14
dagar innan vistelse, där
efter debiteras 2000
kronor.

Tänk på att anmäla ev
allergier



Tips: boka gärna tågresor så
snart som möjligt för billigare
resor.
Riksförbundet står för kost och
logi.
Förbundet ersätter
reskostnader på billigaste
möjliga sätt via ifylld
reseräkning med bifogat
utskrivet kvitto.
Raija el Kim hämtar vid tåget i
Höör. Meddela när du kommer.
Mer info om resvägen se
nedan
[https://www.yangtorp.com/
contact](https://www.yangtorp.com/contact)