



THAI YOGA BODYWORK

Helgkurs med Jonas Westring 19-21 juli 2013

Varmt välkommen till en helgkurs i Thai Yoga Bodywork (Thai-yogamassage) på Shantiland med Jonas Westring, massage-terapeut, yogalärare och Leg. sjukgymnast. Med sin tydliga pedagogik, långa erfarenhet, breda kunskap och inkluderande stil, lär han dig på ett lättförståeligt sätt att ge en timmes välgörande helkroppsmassage. Inga förkunskaper krävs.

Under helgen kan du njuta av undervisning, god och hälsosam mat och fantastisk natur. Kvällsprogrammet innefattar gemensam middag och kan bjuda på allt från film, gemenskap och dans till massage, bastubad och dopp i vackra Dellen.

Start & välkommen: Fredag 19 juli kl.18.00
Avslutning: Söndag 21 juli kl.16.00

Jonas har över 30 års erfarenhet av massage, yoga och undervisning och utbildar idag yogalärare och Thaimassage-terapeuter över hela världen (www.shantaya.org).

Helgkurs-pris (inkluderar både kurs, kurslitteratur, två nätter logi och måltider tillagade av den uppskattade och välrenommerade kocken Gunilla Blom): endast 2.500 kr*

**) Priset inkluderar moms. För dig som inte vill bo över erbjuder vi ett lägre prisalternativ. Pris för både Thai Yoga Bodywork & Yogafusion-kursen 14-19 juli (se separat flyer för information): 6.500 kr.*

För den intresserade tjänar denna helgkurs även som en introduktion till "The Thai Yoga Certification program".

För mer information & bokning, kontakta Jenny Westring på shantiland.se@gmail.com eller 0703 18 99 59.

**Boka före 15 maj och
få 10% rabatt!**

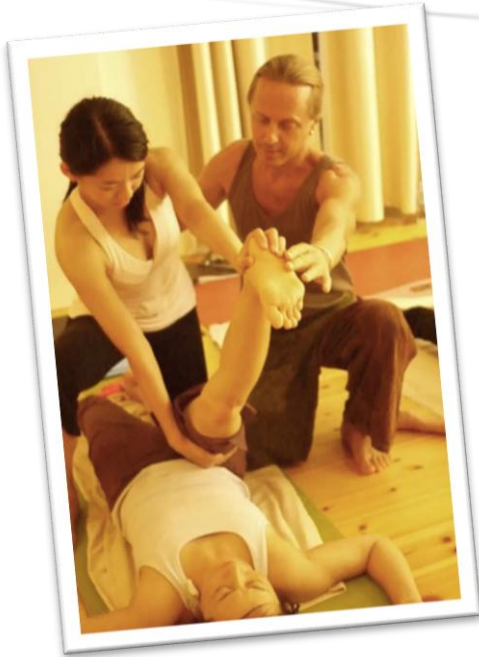
Välkommen!



Thai Yoga Bodywork liknar traditionell Thaimassage och innefattar terapeutisk stretching, akupressur, ledstabilisering, rytmiskt vaggande, energi-balansering, yoga och meditation. Som massör är metoden både skonsam och givande, då du själv får ut mycket av behandlingen med hjälp av yogainslag. Av många uppskattas den som ett bra komplement till traditionell massage. Kursen kan varmt rekommenderas till yogautövare, massörer och andra professionella inom hälsa och inte minst till par eller andra massageintresserade.

Kom och låt dig inspireras!





Thai Yoga Bodywork

Thai-healing-traditionen har sina rötter i yoga, Ayurveda och Buddhismen och innefattar terapeutisk stretching, ledstabilisering, rytmiskt vaggande, akupressur, energi-balansering, hatha yoga-positioner och meditation. Thai Yoga-metoden kombinerar gamla tekniker från Öst med modern biomekanik och fokuserar på optimalt välmående och harmoni för både den som ger och får behandlingen. Oaktat smidighet, ålder och yogabakgrund – detta transformerande system kan med lätthet modifieras till att gagna varje individ.

Jonas Westring | www.shantaya.org

Jonas, PT, E-RYT 500, är en utbildad och licensierad fysioterapeut både i Sverige och USA. Han är en multi-certifierad lärare i yogastilar såsom Anusara, Kripalu och Interactive Yoga Therapy – och har även erfarenhet av många andra stilar han utforskat genom åren (t.ex. Iyengar Yoga och Ashtanga Vinyasa). I mer än 30 år har han vidareutvecklat sig och fördjupat sig inom allt från klinisk fysioterapi till områden såsom yoga, terapi, massage och bodywork. Jonas inledde sina studier i klassisk yoga 1981 och har varit aktiv inom Anusarayoga från 1999 till 2012. Jonas leder Shantaya Yoga & Bodywork School och är idag baserad i Chiang Mai, Thailand. Han spenderar majoriteteten av sin tid på resande fot och utbildar världen över inom yoga, bodywork, biomekanik och terapi med precision, klarhet och glädje.



Gunilla Blom | www.blommanskok.se

Gunilla har en stor passion för mat och matlagning. Med sitt stora hjärta, kvalitetstänk och sin fingertoppskänsla förmedlar hon, i teori och praktik, hur vi genom maten kan må bra i vardagen. Gunilla har över 30 års erfarenhet av alternativ matlagning, egna odlingar och matinspirationsresor. Hon utvecklar ständigt sin matlagningskonst och inspireras bland annat av Ayurveda, Detox och Raw food. Gunilla är en sann matinspiratör som även gör varje retreat till en matupplevelse!



Praktisk information

Bokning

Bokningar görs via e-mail till shantiland.se@gmail.com och via betalning av kursavgiften till Plusgiro 606740-9. Vänligen uppge namn, mobilnummer och adress i mejlet samt vid betalning namn och kurs. Vi välkomnar alla nivåer – inga förkunskaper krävs.



Inkluderat i kursavgiften

Utöver undervisningen (i den fullt utrustade kurslokalen med bl a massage-mattor), är alla måltider, logi och slutstädning inkluderat. Den vegetariska maten kommer att tillagas av den välrenommerade kocken Gunilla Blom. Vänligen informera oss i god tid före om eventuella allergier och boendepreferenser.



Ingår inte i kursavgiften

- Handduk och lakan (kan fås mot tillägg om 100 kr)
- Transport till/från Shantiland. Enklast åker man buss eller tåg till Hudiksvall. Vi kan vid behov organisera transport mellan Hudiksvall och Shantiland (3 mil enkel resa) för 100 kr per resa. Vi kan även hjälpa till att organisera "carpooling".

Avbokning

Om avbokning sker två veckor eller mer före kursstart, betalas hela kursavgiften tillbaka (förutom en administrativ avgift om 300 kr). För avbokningar som görs senare betalas halva kursavgiften tillbaka.

Boendalternativ

I kursavgiften ingår boende i vår rymliga sovsal.

Vi erbjuder följande tilläggspriser per natt för våra stugor och dubbelrum:

Per person som bor själv:	300kr (dubbelrum)
Per person om två eller tre delar:	100kr (dubbelrum/trebäddsrums)
Per person som bor själv:	200kr (stuga)
Per person om två delar:	50kr (stuga)



OM Shantiland



Shantiland | www.shantiland.se

Shantiland är en kursgård belägen i Fönebo, Hälsingland, knappt 35 mil norr om Stockholm. Shanti betyder "fred" och målet med gården är att skapa en oas i världen för människor att mötas, få energi och växa. Aktiviteter som erbjuds är bland annat yoga-retreats och kurser inom personlig utveckling, välmående och hälsa. Shantiland är en miljövänlig och rökfri kursgård som står för ekologiska måltider, hållbar utveckling och närhet till djur och fantastisk natur. Vi erbjuder både kurser i egen regi och bygger samtidigt upp ett nätverk av Shantiland-vänner som hyr kursgården och samarbetar med oss för att kunna erbjuda ett så givande och spännande kursutbud som möjligt. Vi stödjer aktivt den lokala bygden och donerar fem procent av våra intäkter till välgörande ändamål.

Den vackra utsikten från Shantiland över sjön Dellen



Massage av Maria Halén | www.yoga121.se

Shantiland presenterar stolt sitt samarbete med Maria Halén - Diplomerad Yogamassör och Internationellt Certifierad Meditations- och Kundaliniyogalärare. Maria är en del av Team Shantiland och erbjuder välgörande behandlingar till specialpriser för Shantilands besökare.

Hälsingland

För mer information om sevärdheter och evenemang i vackra och sägenomspunna Dellenbygden se www.halsingland.se.

Varmt välkommen!

