**Ut i det grønne**

**Ta turen til vakre Skolleborg gård og bli med på en helhetlig reise. Tenk at alt henger sammen kropp, sinn og sjel, og hva vi spiser – mat kan brukes som medisin.**

* **Kurs: Stressmestring og pusteteknikker, yoga og avspenning.**

**Vi vandrer rundt i det grønne, kikker, lukter, smaker og**

**samler inn ville urter til dagens lunsj**

* **Her kreves ingen tidligere kunnskap og erfaring**
* **Ha på deg klær etter været, gjerne litt løstsittende (vi håper å være ute i det grønne hele tiden)**
* **Sted: Skolleborg gård, Aremark.** [**www.skolleborg.com**](http://www.skolleborg.com)
* **Instruktør og foredragsholder: Hedda Kortnes**

**Velg mellom:**

**kurs 1: Lørdag 27. Juli 10.00-14.00**

**kurs 2: Søndag 28. Juli 10.00-14.00**

**Pris: Kr 500,- pr kurs**

**Påmelding: tlf 41934060**

[**heddir@online.no**](mailto:heddir@online.no)

**Arrangør: GOD HELHET AS**

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060

Yoga  
41934060