

Women's Getaway weekend

# Spring is Calling 2 Happy Days

d. 23.-24. maj 2020

[www.tostyoga.com](http://www.tostyoga.com)



## Kend dine hormoner med foryngende selv-forkælelse d. 23.+24. maj 2020.

Du skal med på Women's Getaway Weekend med 2 Happy Days på charmerende Rungstedgaard, som emmer af en sanselig oase med tryghed og tid til din personlige hyggetid. Disse dage er til kvinder i alle aldre, du får en viden som støtter dig igennem livet...



### Din værtinde og underviser Mette Tost.

Mine egne udfordringer med overgangsalderen har skabt inspiration for denne weekend med fokus på dine hormoner. Baseret på egen erfaringer, har jeg designet en fantastisk workshop med støttende hormon- og organ Yoga som vitalisere, balancere og booster dit endokrine system. Sammen med Meditation, Mantra, Gong Bad og Syngeskåle til at forløse psykisk og fysisk stagnering, som fremmer din heling. Jeg glemmer ikke dit nervesystem, da det også spiller en gigantisk rolle for hele dit velvære. Derfor skal du have en afsluttende blød og afstressende Somatic Pressur Massage, både som givende og modtagende – en omsorgsfuld og stærk vanedannende oplevelse. Mindful Breathwalk i skoven om søndagen.

Vi mødes i feminint fællesskab og skaber et helt specielt, trygt og hjerteligt forum. Med plads til dialog eller privat enetid. Kom alene, tag din veninde, søster eller mor med...

### Speciel forårs pris 2020 Early Bird 2800 kr. inden den 1. marts.

Tilmelder du 2 personer får du 100 kr. ekstra i rabat på din Early Bird. Late Bird 3200 kr. Læs mere ind på mit website [www.tostyoga.com](http://www.tostyoga.com)



### Mød Hormon eksperten Charlotte Theibel.

I et eksklusivt foredrag, hvor hun deler alt sin viden om hormoner med dig. Charlotte har selv "walked the talk", så det er ikke kun facts og viden hun deler med dig. Det er dyb selv-erfaring fra et tidligere helvede i overgangsalderen. Udover Charlottes viden så er hun et hjerte menneske, som ser dig og dit personlige behov. Du hviler i hendes viden og enorme rummelighed. Jeg har selv haft stor støtte og hjælp fra Charlotte.

Jeg glæder mig meget til at hilse Charlotte velkommen, hun kickstarter vores 2 dage sammen.



scan go direct