



## Lär Dig sätta igång självläkning i din kropp!

Köjugården den 30-31 januari 2021.



Hjälp  
dig själv  
till  
hälsa



**Kom med på en kurs som leds av Maud Frånberg, fd SPA kliniken i Östersund. Hon har 18 års erfarenhet inom Traditionell Kinesisk Medicin och Akupressur. Är genuint intresserad av att vi människor ska må bra och att lära ut hur man kan självläka sin kropp.**

Deltagarna får lära sig att hjälpa sig själv till läkning av olika lättare besvär i kroppen. Att använda valda akupressurpunkter för att få igång kroppens självläkningssystem är en flera tusenårig läkekonst. Bra för vardagsproblematik och olika tillstånd i kroppen. Man får lära sig olika punktkombinationer för att ta bort smärta och starta cirkulationen i kroppen för den optimala självläkningen och god hälsa.

Utnyttja hela helgen så får du också annan egen tid som kan fyllas med skidåkning, bastubad, poolhäng, mys vid brasan samt så mycket vila som du vill ha. Är skidåkning inget för dig kan du vintervandra med stavar på vår fint preparerade Nordic walking led upp mot Renfjället.

Pris: 2 330 kr del i dubbelrum, 2 460 kr i enkelrum

### I priset ingår

- Kursavgift (ingår två pass Medicinsk Yoga, kurskompendie)
- Logi i rum med D/WC där linne, handdukar och avresestädning ingår.
- Fri tillgång till vår bastu/pool och våra fina skidspår.
- Helpension med ankomst lördag kl 13 och avresa söndag eftermiddag. Då ingår em fika och middag lördag samt frukost, fm fika, lunch och em fika söndag.

Valfria tillägg:

- Drycker till maten
- Ankomst till middag fredag kväll och möjlighet att hinna med en skiddag.

**BOKA HÄR:** Mejl: [boka@edsasdalen.se](mailto:boka@edsasdalen.se), Telefon: 0647-332 00 vardagar 10-15

Edsådalen Fjällstation / [www.edsasdalen.se](http://www.edsasdalen.se)

edsås  dalen