

Hermoston kuormitus haltuun

hevosten ja joogan avulla

Hyvinvoinnin viikonloppu Hännilän Tilalla 11.7.-13.7.2025

**Hermosto on meidän paras ystävämmme. Se yrittää jatkuvasti suojella meitä ja yrittää kaikkensa meidän parhaaksemme. Silti se saattaa olla jatkuvasti kuormittuneessa tilassa, jolloin keho-
mielijärjestelmämme on yli- tai alivireessä.**

Miten saaliseläin, kuten hevonen, reagoi hermostomme tilaan? Miten voit oppia tunnistamaan hermostosi tilaa, ja saada itselle sopivia työkaluja palauttamaan mahdollisimman sopivan vireystilan? Tule mukaan Tunnejoogan Maija Gracen ja Hännilän Tilan Liina Suvannon yhdessä järjestämälle viikonloppukurssille Hännilän Tilalle.



Viikonloppu sisältää:

- 3 h Joogaa / kehoa avaavat lempeää liikettä
- 2 h Luentoa, työpajaa, omaa työskentelyä
- 3 h Hevosten parissa työskentelyä
- Majoitus kahden hengen huoneissa, viihtyisässä Hännilän Tilan majoitustalossa
- Ruokailut (2 lämmintä ateriaa la, su lounas, aamupalat ja iltapalat. Ruoka laktoositonta, muista erikoisruokavalioista 20€ lisämaksu.)

Tarkempi ohjelma lähetetään ilmoittautuneille. Koko viikonlopun hinta 285€ / hlö. Kurssi järjestetään, jos osallistujia on vähintään 6 hlö.

Lisähintaan ostettavissa ratsastustunteja tai Maijan kraniosakraalihoitoja perjantaina päivällä / iltapäivällä ennen kurssin aloitusta sekä lauantaina ja sunnuntaina kurssipäivän jälkeen.

Ratsastustunnin hinnat: 53€/ 60min 2 ratsukon paritunti, 75€ yksityistunti 60 min, 65€ yksityistunti 45min. Ratsastustuntien varaukset Liinalle. Kraniosakraalihoito 60 min 80€. Kraniohoitojen varaukset suoraan Maijalle 0456777816

Ilmoittautumiset ja lisätiedot, Liina Suvanto 0503318642 / liina@hannilantila.fi

Lämpimästi tervetuloa!

Hännilän Tila

-Hyvän olon hevostila metsän sylissä-

Hakalantie 70, 21590 Karuna

www.hannilantila.fi

Tunnejooga by Maija Grace

www.tunnejooga.fi

www.maijagrace.com