

A beautiful state of mind – Heldagsretreat

En heldag med retreatkänsla – vi inleder dagen med mjuk yoga och varsamma övningar, du får tid att lyssna inåt och reflektera. Vi guidar dig igenom dagen för att landa i ett skönt tillstånd av inre lycka vilket ger plats för nya möjligheter att skapa din värld från ett stressfritt tillstånd. Gå från stresstillståndet och kliv in i "a beautiful state of mind".

- Du har allt och det borde kännas bra, men du känner dig ständigt stressad och aldrig är tillräcklig.
- Vårt fragmenterade adhd samhälle där vi reflexmässigt söker förströelse.
- Hur kan relationen till dig själv och till andra förbättras via meditation.
- Att hitta hem till dig själv, lev ett enklare liv och få ett rikare liv.

Hur kan du kliva ur dina stress-loopar så som att skjuta upp, att jämföra, underliggande irritation och ilska etc.

Hur kan du vara i A beautiful state of mind så ofta som möjligt?



Du får med dig kraftfulla övningar och verktyg som ger stöd och en fortsättning av upplevelsen. God vällagad vegetarisk lunch och rawfood-fika ingår och kompendium med övningar ingår i priset.

Datum: 8 februari

Tid: Kl. 10.00- 18.00

Plats: YogaVayu, Nordmarksv 3, 200 m från T-bana och pendel

Investering: 1 600 kr

Lärare: Lisa Hammar och Magdalena Crabo

Anmälan senast 30 januari

Boka platsgenom att: mejla lisa@yogavayu.se eller ring gärna om du har frågor 070 313 70 73.

Varmt välkommen Lisa och Magda