

Life vision – Heldagsretreat

En heldag med retreatkänsla – vi inleder dagen med mjuk yoga och varsamma övningar, du får tid att lyssna inåt och reflektera. Dagen mynnar ut i insikter och ger kraft och energi till att vara den som bestämmer i ditt eget liv.

Under dagen kommer via att:

- kika på din livskarta, genom reflektion över 12 delar av ditt liv.
- hitta din stabilitet, där finns även det lugna modet härifrån väljer du och fattar besluten.
- reflektera över borttappad kontakt med din inre sanning och passion. Då faller det du byggt upp långsamt eller snabbt samman.
- kika på hur kan du bygg livet på en solid grund av kärlek och glädje - det ända hållbara.
- måla en life vision map med kärlek, passion och glädje.

Anmäl dig senast 28 februari. I priset ingår kompendie med övningar och visdomsord. Du tar även med dig kraft och energi och din Life vision map.

God vällagad vegetarisk lunch och rawfood fika ingår.

Datum: lördag 14 mars

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



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

Varmt välkommen Lisa och Magda