



Yoga & Vayu

Yoga och meditationshelg på Smådalarö gård 24-25 oktober



För femte året i rad bjuder Lisa Hammar in till yoga och meditationshelg på vackra och rogivande Smådalarö gård i Haninges skärgård. I samband med Lisas artiklar i tidningen Inspire om Kundalini-uppvaknande kommer helgens tema vara: inre helande via yoga, meditation, chakra- och heart-harmonisation-healing.

Du kommer förutom olika yogaformer, meditation, god vegetarisk mat, trevliga människor och spännande samtal att få prova mindful-eating, hur mantra och ljud påverkar kropp och sinne och heart-harmonisation-healing. Passa på att ge dig själv tid för energi-påfyllning inför höst och vinter. En helg för lugn och ro, lyx, inspiration, natur, bad eller bastu – ge dig själv denna fantastiska gåva. Varmt välkommen.

Paket 1: Lördag 24 och söndag 25 oktober

Dag & tid: Lördag start kl. 10 – avslut söndag kl. 16

Pris: Paket 1: 3400 kr dubbelrum, 3750 kr enkelrum. I priset ingår en övernattnig, 1 frukost, 2 lunch, 1 middag 2-rätters, hälsofika, mellanmål samt all yoga, chakra- ljudhealing och meditation.

Paket 2: Fredag 23 till och med söndag 25 oktober

Dag & tid: Fredag rum från kl. 15 – avslut söndag kl. 16

Pris: Paket 2: 4350 kr dubbelrum, 4650 kr enkelrum. I priset ingår en extra övernattnig fredag till lördag, middag fredag 1-rätt, extra yoga lördag morgon, frukost lördag **och Paket 1.** (Fredag middag tar du hand om dig själv)

Lördag Hatha och lugnare stretchyoga, lunch, mindful-eating, meditation och föreläsning chakragenomgång, mantra, ljud- och chakrahealing, tvårättersmiddag.
Bastu och bad om du vill.

Söndag Mjuk yoga och andningstekniker, frukost, Hathayoga och meditation, lunch, heart-harmonisation-healing, hälsofika, reflektion och avslut.

För mer information och anmälan kontakta:

Lisa Hammar tel. 070-313 70 73, lisa@yogavayu.se

Anmälan sker via e-post till lisa@yogavayu.se senast 30 september.

Uppge namn, e-postadress och telefonnummer. Faktura skickas över mejl. Anmälan är bindande, din plats är garanterad när inbetalningen kommit in på BG 334-4611. Avbokning mindre än 8 dagar innan helgen betalas fullt pris. Avbokning innan dess, halva kursen återbetalas. Antalet platser är begränsade till 14 personer. Välkommen – Namaste

Yoga & Vayu