

# Yoga & Vayu

## En dagsretreat



### Lördag 20 mars

Välkommen på en heldag för återhämtning och din chans för en nystart.

Dagen innehåller bland annat medicinskyoga, mindfulness, föreläsning om lugn- och rosystemet och Vagusnerven, reflektion och avslappning. Genom enkla medicinska yogarörelser sker en djupgående rensning av stress i kroppen och vårt undermedvetna.

Du får även prova mindfulness, yogisk andning, gong-spel och tystnad där du får gå in i dig själv, uppleva och känna den inneboende kraften.

Det ingår vegetarisk lunch och fika.

Du behöver inga yogakunskaper. Retreaten är för dig som är nyfiken på yoga, avslappning och vill släppa stress ifrån kroppen.

**Dag:**            **lördag 20 mars**

**Tid:**            **kl. 10:00-16:00**

Investering: 1150kr

Plats:            Farsta gård. Max 7 deltagare. Ta med egen yogamatta.

Ledare:         Lisa Hammar

Anmäl dig genom att mejla [info@yogavayu.se](mailto:info@yogavayu.se) eller ring 070 313 70 73. Betalning sker i förskott via BG 334-4611 eller via swish, se nummer ovan.

Hör gärna av dig om du har frågor – Välkommen

*Lisa Hammar*  
[www.lisahammar.se](http://www.lisahammar.se)

*Farsta gård*  
*Farstagängsvägen 22*