

# Yoga & Vayu



## Lördag 24 april

Välkommen till en mysig heldag med fokus på kropp och själ. Dagen innehåller bland annat hatha- och medicinskyoga, självmassage med YogaTuneUp bollar och avslappning. Du får även prova mindfulness, yogisk andning, gong-spel där du kan gå in i din egen upplevelse av här och nu, och uppleva förening av kropp och själ.

**Det ingår vegetarisk lunch, frukt och te.**

Du behöver inga yogakunskaper. Alla är välkomna som är nyfikna att prova på olika yogaformer, självmassage och vill hitta sitt inre lugn.

Du gör så gott du kan – Välkommen!

**Dag:**            **lördag 24 april**

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

Investering: 1150kr

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

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

Se mer evenemang på hemsidan  
[www.yogavayu.se](http://www.yogavayu.se)

[www.lisahammar.se](http://www.lisahammar.se)  
*Farsta gård, Farstagängsvägen 22*