

Yoga & Vayu

En dagsretreat



Söndag 12 september

Välkommen på en heldags retreat där större delen av dagen är i tystnad för deltagarna. Dagen innehåller bland annat olika yogaformer såsom Medicinsk/Kundalini yoga och enklare Hathayoga även självmassage med YTU-bollar, mindfulness/meditation, mini-föreläsning om vad som händer i kroppen vid tystnad och meditation, reflektion och avslappning. Med enkla övningar sker en djupgående rensning av stress i kroppen och vårt undermedvetna.

I tystnad och meditation får du gå in i dig själv och uppleva den inneboende kraften.

Retreaten är för dig som är nyfiken på dig själv, yoga, meditation och avslappning och vill släppa stress ifrån kropp i sinne.

Du behöver inga yogakunskaper. Det ingår vegetarisk lunch och fika.

Dag: söndag 12 september

Tid: kl. 10:00-16:00

Investering: 1150kr

Plats: Farsta gård. Max 10 deltagare. Ta med egen yogamatta.

Ledare: Lisa Hammar

Anmäl dig genom att mejla 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

www.lisahammar.se
Farsta gård, Farstagängsvägen 22