

Yoga & Vayu

Yoga och meditation dagsretreat Medicinhjulet



Lördag 13:e och söndag 14:e november

Välkommen på två dagar med yoga, meditation, vita medicinhjulet, avslappning och tid för dig själv. Tillsammans kommer var och en att nyfiken kika inåt för rensningar och balans. Vilket skapar utrymme och klarhet för inre och yttre helanden och förändringar. Lisa Hammar guidar dig och använder sig av olika övningar bland annat olika meditationer, det vita medicinhjulet för rensningar, balansering och för att bygga upp din egna inre kraft. Följ med på en inre resa med kraftfulla meditationer, visdom och egna insikter. Du behöver inga förkunskaper - kom med ett öppet sinne, nyfikenhet - redo att lära nytt och uppleva nytt.

Dag: lördag 13 november kl. 10:00-17, söndag 14 november kl.10:00-16:00

Investering: 2300kr totalt för båda dagarna – lunch och fika ingår i priset.

Plats: Farsta gård. Farstaängsvägen 22. Ingång: Magasinet, 1 trappa upp.

Ledare: Lisa Hammar

Max 10 deltagare. Ta med egen yogamatta.

Anmäl dig senast 5/11 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

Yoga & Vayu



the White medicine Wheel