

Dagsretreat – helg i stillhet

lördag och söndag 12-13 november



En retreat i stillhet för återhämtning och uppladdning

Dagarna innehåller bland annat medicinskyoga, enkel hathayoga mindfulness, information om lugn- och ro systemet, Vagusnerven, reflektion och avslappning.

Genom enkla yogarörelser sker en djupgående rensning av stress i kroppen och ditt undermedvetna. Du får även prova yogisk andning, mantra, gong-spel och tystnad där du får gå in i dig själv, uppleva och känna den inneboende kraften.

Retreaten är för dig som är nyfiken på yoga, avslappning och vill släppa stress ifrån kroppen. Inga yoga/meditations förkunskaper behövs - du kommer som du är.

Dag: **lördag 12:e och söndag 13:e november**

Tid: **kl. 9:30-16:00**

Investering: 2250kr – lunch och fika ingår i priset

Plats: Farsta gård. Max 10 deltagare.

Ledare: Lisa Hammar

Ta med egen yogamatta och filt. Ta på dig varma, rörliga och bekväma kläder.

Anmälan via mail: info@yogavayu.se eller ring 070 313 70 73
(anmälan och betalning senast 7/11) Lokal: Farsta gård, hus: Magasinet 1 trappa upp.

Varmt välkommen!