

Yoga Retreat



Välkommen till i Fridfulla Bergslagen och Gästhemmet Gamla Hemmet. Under en helg fördjupar vi oss i flödande Hatha Yoga & fridfull Yin Yoga, mediterar och finner ny energi inför sommaren !

Vi välkomnar Lou Åberg som lärare och inspiratör till Gamla hemmets sista retreat någonsin! Gamla Hemmet ligger i byn Karbenning, i en lantlig rofylld miljö med närhet till skog och sjö. Tåget stannar i Karbenning med bra förbindelser från t.ex Stockholm, ca två timmars resa. Vi kan hämta vid station.

Helgens program:

Retreaten startar på fredag kväll klockan 19:00 med samling och middag. Lördag morgon börjar med morgonmeditation innan frukost, följt av ett flödande hathayoga-pass innan lunch och ett fridfull yinyoga-pass under em. Söndagen innehåller morgonmeditation, frukost och ett yogapass och sedan avslutas retreaten med gemensam lunch. Tid finns också för att bara vara- Kanske ta en promenad, ett bastubad eller rent av ett bad i badtunnan. Kom och unna dig denna härliga helg !!!

Retreaten utgår från Hatha- Yin yoga med meditationer och andra övningar .Vi kommer också att arbeta med övningar där vi coachar oss själva: Hur får vi mera glädje i våra liv? Hur kan jag leva min sanning? Retreaten passar alla då vi alla yogar efter våra förutsättningar.

Kostnad 2250:- fredag-söndag inkl. helpension med vegetarisk mat och boende i tvåbäddsrum. Enkelrum erbjuds i mån av plats och mot tillägg. Anmälan per mail eller telefon senast 10 maj. För anmälan och frågor kontakta Majja Neverland och Olle Westin på telefon 0223- 61 107 eller info@gamla-hemmet.se

Namasté



