

Yoga – och Mågott-helg I Bergslagen

Retreat för dina sinnen

1 – 2 december
2006



Ta hand om Dig själv inför julstöket med en retreat för Dina sinnen på Gamla Hemmet. Förutom yoga blir det möjlighet för bastu, olika behandlingar, god mat och adventsfika.

Gamla Hemmet är ett litet gästhem i jugendstil i Karbenning, Norberg. Huset ligger vackert beläget i hjärtat av Bergslagen. Läs mer på hemsidan, där finns också tips på hur Du hittar hit. www.gamla-hemmet.se. Du är välkommen som deltagare även om du inte bor på Gamla Hemmet

Instruktör är Lou Åberg, yogalärare från Stockholm. Kursen vänder sig både till Dig som provat yoga redan och till Dig som är nybörjare. Lou är en lärare som leder mjukt och intuitivt in i yogans värld. Långa djupa positioner varvas med avspänning och meditation. Lou har rötter i livs & kundalini-yogan men influeras även av klassisk hatha yoga.

Retreaten startar fredag den 1 december klockan 18.30 med ett yogapass. Därefter äter vi en måltid tillsammans. Bastun är varm och det finns möjlighet att göra ansiktsmask, hårinpackning och bodyscrub i bastuavdelningen. Möjlighet till shiatsubehandling finns också, helgpris 250:- Klockan 09.30 på lördag morgon fortsätter vi. Under dagen blir det två yogapass med en lätt sopplunch mellan. Retreaten avslutas ca 15.30 med adventsfika från Högfors Station. Möjlighet att boka extra natt finns.

Kostnad: 770 kronor inklusive måltider, ansiktsbehandling och adventsfika (pris för boende och shiatsubehandling tillkommer)

För anmälan och frågor kontakta Lou Åberg, telefon 08-605 35 97 eller Majja Neverland och Olle Westin på Gamla Hemmet, telefon 0223- 61107. Anmälan senast 20 nov. på telefon eller på mail: info@gamla-hemmet.se

Namasté & Hjärtligt Välkomna !