

# Yoga – och Mågott-helg I Bergslagen

Retreat för dina sinnen

17-18 februari  
2007



Låt helgen bli en start på Dina goda föresatser för det nya året. Ta hand om Dig själv med en retreat för Dina sinnen och Du åker hem bättre rustad för vardagen. Förutom yoga innehåller helgen bastu, samvaro och möjlighet till härlig shiatsubehandling.

*Instruktör är Lou Åberg, yogalärare från Stockholm som hållit kurser i flera år på Gamla Hemmet. 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. Hon är nyligen hemkommen från en fördjupningsresa till Thailand.*

Gamla Hemmet är ett litet gästhem i jugendstil i Karbenning, vackert beläget i hjärtat av Bergslagen. Läs mer på hemsidan, där finns också tips på hur Du hittar hit. [www.gamlahemmet.se](http://www.gamlahemmet.se). Du är välkommen som deltagare även om du inte bor på Gamla Hemmet.

Retreaten startar fredag den 17 februari 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. Du kan boka en shiatsubehandling om Du önskar, 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 då ytterligare möjligheter till behandling och bastu finns, liksom möjligheten att stanna ytterligare en natt för Dig som vill koppla av ett dygn extra.

**Kostnad: 800 kronor inklusive yogapass, måltider och bastu med tillbehör  
Pris för boende, 325:- per person i tvåbäddsrum 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 10 februari på telefon eller på mail: [info@gamlahemmet.se](mailto:info@gamlahemmet.se)

*Namasté & Hjärtligt Välkomna !*