

Yogahelg i Bergslagen

I rörelse och ro - en helg med Lou



Välkommen till en Yogahelg den 11 - 12 februari 2006 med 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, mantrasång och meditation. Lou har rötter i livs & kundalini-yogan men influeras även av klassisk hatha yoga. Hon guidar dig till mötet med dig själv, till stillhet och insikt.

Boende och utgångspunkt för yogapass och samvaro är Gamla Hemmet, ett litet gästhem i jugendstil i Karbenning, mellan Sala och Norberg.

Huset ligger vackert beläget i hjärtat av Bergslagen. Läs mer på hemsidan, där finns också tips på hur du hittar hit.

www.gamlaahemmet.se.

Kursen börjar på lördag den 11 klockan 10.30 men Du är välkommen redan på fredag kväll eller senast till klockan 10.00 på lördag morgon. Under dagen blir det två längre yogapass och en kvällsaktivitet varvat med goda måltider, vila, promenader, bastu för den som önskar och trevlig samvaro. Söndagen startar med ett yogapass före frukost, ett längre efter frukost och till slut avslutas helgen efter lunch på söndag.

Kurskostnad: 1270 kronor. Förutom yogapass ingår boende i tvåbäddsrum inklusive lakan, handdukar och alla måltider (soppluncher, vegetarisk buffé, frukost). Extranatt med frukost 300 kr.

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 den 1 februari 2006.

Namasté & Hjärtligt Välkomna !