

Yogakurs i Bergslagen

I rörelse och ro -
En helg med Lou

30 juni-
1 juli



Välkommen till Yogakurs/kortare retreat den 30 juni tom 1 juli, 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 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.gamlahemmet.se.

Kursen startar fredag den 30 juni klockan 19.00 med ett yogapass. Därefter äter vi en måltid tillsammans. Incheckning till rummen är möjlig från klockan 15.00.

Klockan 10.00 på lördag morgon fortsätter kursen. Under dagen blir det två längre yogapass med en lätt sopplunch mellan. Kursen avslutas ca 15.30. Möjlighet finns att boka en extra natt på Gamla Hemmet.

Kurskostnad: 650 kronor inklusive måltider.
Boende tillkommer med 325.- per person
(inkluderar bädd med frukost i tvåbäddsrum)

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 23 juni, gärna på mail: info@gamlahemmet.se

Namasté & Hjärtligt Välkomna !