

# Yogakurs i Bergslagen

I rörelse och ro -  
En helg med Lou



Välkommen till Yogakurs den 12 – 13 maj 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.gamlaahemmet.se](http://www.gamlaahemmet.se).

Kursen startar fredag den 12 maj klockan 19.00 med ett kort yogapass. Därefter kommer Lou, som precis har varit i Den heliga staden Rishikesh i Himalaya, att visa bilder och berätta om sin resa bland heliga män, vilda djur, storslagen natur, tempel och yoga. Vi äter också en måltid tillsammans.

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 på lördagen. Det är möjligt att delta endast på lördagen för den som så önskar.

Kurskostnad: Fredag kväll 150 kronor  
Lördag 450 kronor  
Kostnad tillkommer för den som önskar boende

För anmälan och frågor kontakta Gamla Hemmet på telefon 0223- 61107.  
Anmälan senast 2 maj 2006.

Namasté & Hjärtligt Välkomna !