

Yogakurs i Bergslagen

I rörelse och ro -
En helg med Lou

29-30 september



Välkommen till Yogakurs/kortare retreat den 29 – 30 september 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.

Kursen startar fredag den 29 september klockan 19.00 med ett yogapass. Därefter äter vi en måltid tillsammans. Incheckning till rummen är möjlig från klockan 17.00.

Klockan 09.30 på lördag morgon fortsätter vi. Under dagen blir det två längre yogapass med en lätt sopplunch mellan. Kursen avslutas ca 15.30.

Möjlighet finns att boka boende en extra natt om så önskas men du är också välkommen som deltagare även om du inte bor på Gamla Hemmet.

Kurskostnad: 650 kronor inklusive måltider.
Boende tillkommer med 325.- per person
(priset 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 så snart som möjligt, senast den 20 september på telefon eller på mail: info@gamlaahemmet.se

Namasté & Hjärtligt Välkomna !