

Yogaretreat
i hjärtat av
Bergslagen
med
Lou Åberg
12-13 september



Varmt välkomna till en helg som du ägnar åt dig själv och yogan. Yogastilen är klassisk hatha med inslag av kundalini som passar både dig som van utövare samt nybörjaren. Här har du chansen att släppa vardagen, njuta av långa yoga- och meditationspass samt av storslagen natur, bastubad och god vegetarisk mat .

Vi bor på Gamla hemmet i Karbenning, i hjärtat av Bergslagen. Gamla hemmet är ett gästhem inrett i charmfull och rogivande sekelskiftesstil och boendet är i tvåbäddsrum. För mer information, se www.gamlaheppet.se och www.yogabliss.se

Retreaten inleds fredag kväll 18.30 med ett Hatha yogapass och mantra meditation. Kvällen ägnas sedan åt bastubad och möjlighet till massage samt en vegetarisk måltid.

Lördagen inleds med meditation följt av en lätt frukost. Sedan följer ett härligt dynamiskt yogapass med Sol & Mån hälsningar och många stående asanas. Detta pass avslutas med en lång chakrameditation där vi tonar mantrat för varje chakra.

Efter en god lunch med tid för lite vila och kanske en stund i naturen ägnar vi eftermiddagen åt att gå djupare in i oss själva med hjälp av långa positioner, samt pranayamas och Chanting.

I mån av tid kan du boka ayurvediskt yogamassage av Lou -en session där du med hjälp av djup andning, oljemassage och yogabaserad stretching släpper djupt liggande spänningar och känslor.!

**Avgift för retreaten 925:-kronor.
Kostnad för logi i tvåbäddsrum med sänglinne och frukost 300 kr tillkommer
samt kostnad för eventuell massage.**

För anmälan och frågor kontakta Majja Neverland och Olle Westin på Gamla Hemmet, telefon 0223- 61107. Anmälan senast 1 september på telefon eller på mail: info@gamlaheppet.se

Namasté! Välkommen!