

Yoga Retreat & Mindfulness

Lou Åberg & Olle Westin



15-17 Maj på Gamla Hemmet i Bergslagen

Ta hand om dig själv med en retreat för dina sinnen och du åker hem rustad för vardagen.

Yoga-instruktör är Lou Åberg som hållit kurser i flera år på Gamla Hemmet. 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. I mån av tid kan du boka ayurvediskt yogamassage eller healing av Lou. Läs mer på www.yogabliss.se

Retreaten startar fredag den 15 maj klockan 18.30 med ett yogapass. Därefter äter vi en måltid tillsammans. Bastun är varm och det finns möjlighet att boka massage.

Klockan 09.30 på lördag morgon fortsätter retreaten efter frukost. Under dagen blir det två yogapass med en lätt sopplunch mellan. Yogaretreaten avslutas ca 16.00 då ytterligare möjligheter till behandling och bastu finns. Du som vill stannat kvar på Gamla Hemmet och deltar i mindfulness på söndagen.

Som tillval, för dig som är intresserad av Mindfulness finns möjlighet till introduktion under söndagen. Olle Westin, instruktör i MBSR (mindfulnessbaserad stressreduktion) går igenom några av de övningar som ingår i mindfulness. Kroppsskanning, sittande och liggande meditation samt yogaövningar tillsammans med en presentation av tankarna bakom mindfulness och hur man kan använda det i vardagen ingår i introduktionen. Man kan även delta enbart i söndagens Mindfulness

Gamla Hemmet är ett litet gästhem i jugendstil i Karbenning, vackert beläget i hjärtat av Bergslagen och med bra förbindelser från Stockholm och Västerås. Läs mer på hemsidan, www.gamlahemmet.se.

Avgift för yogalektioner och måltider 925:-kronor.

Mindfulnessintroduktion 300 kr

Kostnad för logi i tvåbäddsrum med sänglinne och frukost 325 kr /natt

Behandling av Lou massage/healing 500:-

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

Namasté! Välkommen!