

Höstyoga Retreat



bild: Quienlan, FreeDigitalPhotos.net

Höstyoga retreat 19-22 oktober på Österlen

Vi möter hösten och mörkrets tid under ett tre dagar långt retreat på det vackra Näckrosens Kursgård i bokskogens famn i nära Gyllebosjön. Vi ger oss själva tid till vila, och precis som växterna, går vi ner i våra rötter och känner jordens energi. Med yogan och varandet som utgångspunkt tar vi kontakt med oss själva, andas, lyssnar inåt, mediterar, promenerar, renar oss med bastubad (frivilligt), äter god vegetarisk mat m.m. Alla kan delta i yogan efter egen förmåga.

Kursledare: Åsa Nyström yogalärare och hälsovägledare. **Tider:** tisdag 19 oktober kl 18.00 - fredag 22 oktober kl 14.00. ca. Kursen inleds med en kvällssoppa på tisdagskvällen och avslutas med lunch på fredagen. **Anmälan:** Du anmäler dig genom att sätta in 500 kr till Åsa Nyström på plusgiro 1002581-5. Skriv ditt namn, e-post, telefonnummer samt kursdatum på inbetalningen. **Kostnad:** 1950kr inklusive kurs och logi. Kostnad för enkel vegetarisk mat tillkommer. Ca 150 kr per dag. Begränsat antal deltagare. **För mer info**, ring Åsa 0414 60531 eller titta på hennes hemsida, www.smilingmountain.com