

Hela Dig

Yoga och Ayurveda är ett sätt att hitta balans i tillvaron - för både kroppen och själen.



Yoga is not about self-improvement

It's about self-acceptance

GURMUKH

Datum, pris och anmälan

Kursdatum:

2018: 24/4, 22/5, 19/6, uppehåll juli, 21/8, 25/9, 23/10, 20/11, 18/12

2019: 15/1, 19/2, 19/3, 16/4

Tid: 19.00-21.00

Plats: Liv i Balans Dalarnas kurslokal på Propellervägen 13 i Dala-Järna.

Pris: 4200 kr

Kan fås mot faktura och delbetalning.

Om man missar en klass...

Det kan vara svårt att veta så långt i förväg att man verkligen kan delta i varje klass, mycket hinner hända på ett år. Om du missar en eller era klasser finns det möjlighet att få en timmes privatklass (vid kurslokalen eller via Skype) mot en avgift på 600 kr.

Information och anmälan

Kontakta Sara för mer information eller anmälan

070/173 56 32 sara@livibalansdalarna.se

Välkommen med din anmälan!

Namaste Sara

Kursinnehåll

Kompendium: Din guide till ett liv i balans

Utskrifter: Föreläsningar på papper efter varje tillfälle

- ✦ Grunderna i ayurveda
- ✦ Fördjupning i de tre doshorna Vata, Pitta och Kapha
- ✦ Fördjupning rutiner
- ✦ Pranayama
- ✦ Yogaprogram för Vata, Pitta, Kapha
- ✦ Återhämtning
- ✦ Meditation
- ✦ Ayurvedisk kost
- ✦ Enskild konsultation 60 min