

# YOGA WEEKEND

DALA-FLODA VÄRDHUS 24-26 MARS 2017

Välkommen till en weekend som fokuserar på återhämtning, lugn och ro!

## PROGRAM

### FREDAG 24 MARS

- 15.00** Du anländer till Dala-Floda värdshus och vi tittar på helgens upplägg. Vi gör oss hemmastadda, stänger av mobilerna och lämnar omvärlden för några dagar.
- 15.45** Samling.
- 16.00** **Yin Yoga/Meditation:** En lugn och meditativ yogaform där fokus ligger på kroppens yin delar, som bindväv, leder och ligament. Vi jobbar med höften, låren, bäckenbenet och nedre delen av ryggraden. Vi utför alla övningar på golvet med medveten andning och avslappnade muskler för att fokusera kropp och sinne på vad som händer.
- 18.30** 2-rätters middag.
- 21.00** **Yoga Nidra:** Meditativ djupavspänning med syftet att skapa både fysisk och psykisk balans.

### LÖRDAG 25 MARS

- 7.00** **Återhämtande yoga/meditation:** Ett lugnt och återhämtande yogapass där vi tittar på våra olika invanda stressmönster genom andning och mjuka rörelser. En stund där du verkligen får möjlighet att bara vara. Ingen prestation, inga krav och inga måsten. Bara du och ditt andetag!
- 9.00** Gemensam frukost och därefter promenad.
- 11.00** **Föreläsning:** Balans i livet.
- 13.00** Gemensam lunch.
- 16.00** **Yin Yoga:** Ytterligare en stund med yinyoga, med fokus på att bara vara och låta kroppen landa.
- 18.30** 2-rätters middag.
- 20.00** Frågestund.
- 21.00** **Yoga Nidra:** Meditativ djupavspänning med syftet att skapa både fysisk och psykisk balans.

### SÖNDAG 26 MARS

- 7.00** **Återhämtande yoga/meditation:** Ett lugnt och återhämtande yogapass där vi tittar på våra olika invanda stressmönster genom andning och mjuka rörelser. En stund där du verkligen får möjlighet att bara vara. Ingen prestation, inga krav och inga måsten. Bara du och ditt andetag!
- 9.00** Gemensam frukost.
- 10.30** Avslutningscirkel.
- 11.00** Utcheckning.

### Bra att veta

*Du behöver ta med dig yogamatta och filt.*

*Kläder efter väder!*

*Säg till om du har några allergier eller behöver äta specialkost.*

*Meddela mig också om du har några skador eller andra fysiska problem.*

*Det är bra om du nämner något om din erfarenhet av yoga.*

*Faktura skickas som bekräftelse på din bokning. Anmälningavgift på 1.500 kr betalas snarast för att bekräfta din plats. Återbetalas ej vid avbokning.*

*Fakturan betalas senast den 27/3 2017. Betala in på bankgiro 886-3979.*

*Max 20 deltagare. Vid för få anmälda, under 10, förbehåller vi oss rätten att ställa in. Alla avgifter betalas då tillbaka till dig.*

*Namaste  
Sara*