

fördjupningshelg

ASHTANGA VINYASAYOGA & WORKSHOP -
DET BLIR ALLTID SOM MAN TÄNKT SIG

Börja försommaren med ett par yogiska och inspirerande dagar tillsammans med oss. Dagar som kommer att bjuda på massor av inspiration och både osanningar och sanningar om det egna livet i en inspirerande workshop samt meditation, pranayama och yoga, i bästa upplevelse på den vackra platsen Svartarp 2336 i de göingska skogarna.

#yogan

MAN MÅSTE INTE VARA VIG ELLER UNG för att börja med yoga! Även du som känner dig stel eller otränad kan ha stor nytta av att sträcka ut kroppen.

Yogan kommer att anpassas för att passa alla personer. Vi har alla olika förutsättningar och man börjar där man är. Det är bara det som händer för just dig på din matta som är intressant.

Vi börjar varje morgon med pranayama, dvs andningsövningar och meditation, följt av en ledd Ashtanga vinyasa klass. Första dagen bjuder även på en teknikklass i asana & en skön stund yinyoga.

Yogan är både för dig som har erfarenhet av yoga och för dig som är ny och nyfiken på vad yoga är. Vi arbetar med grunderna; andning, rörelser och fokus.

#dag ett 05.06.2017

08.00 Samling
08.30 Meditation & Pranayama
09.00 Ashtanga vinyasa ledd klass
10.30 Brunch
11.30 Workshop
13.00 Promenad och egen stund
14.00 Samling energi - grön chia smoothie
14.30 teknikklass yoga avslutas med yinyoga
16.00 bad i tunna för den som vill

#workshop

DET BLIR ALLTID SOM MAN TÄNKT SIG är en workshop om att hitta en färdriktning och ta kommandot i livet.

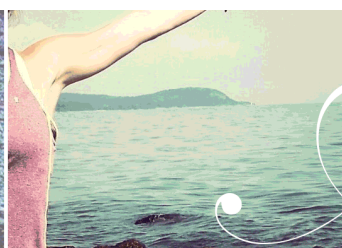
Det kan vara svårt att skilja på drömmar och mål. Det är svårt att hitta tid och prioritera mellan måsten, viljor och vardagens logistik och pussel. I den här mini-workshopen jobbar vi enskilt och tillsammans för att bli konkreta och visualisera tankar om vad, hur och varför vi vill leva våra liv. Vi tar hjälp av olika verktyg och när dagen är över är målet att alla har en actionplan, ett livsändamål eller i alla fall en start till färdriktning för livet.

Du behöver en tom anteckningsbok som du tycker om, en bra penna och en vilja att luta dig in och hänga med på resan!

#dag två 06.06.2017

08.00 Meditation & Pranayama
08.30 Ashtanga Vinyasa ledd klass
10.00 brunch
11.00 workshop fortsättning
13.00 Avslutning.

#investering 1450:-



HAPPY
REBEL