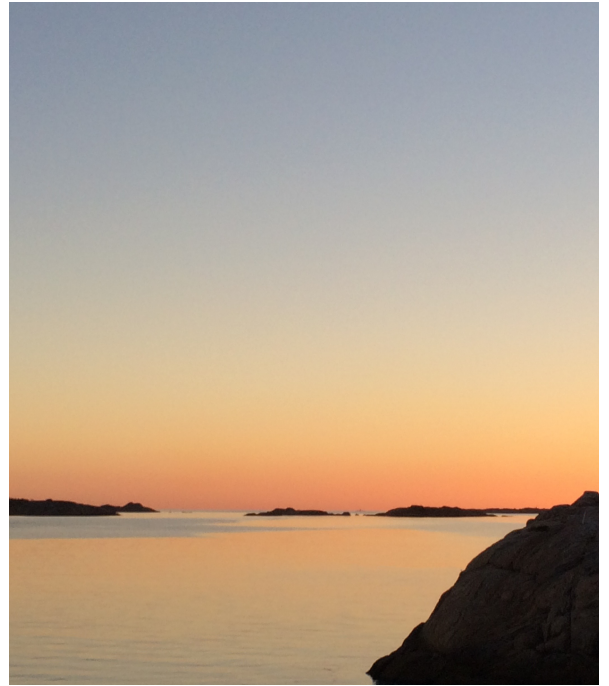


SOMMARRETREAT

7 - 9. JULI 2017 på Brännö



YOGA IS LIFE ☺

Denna retreat ger dig möjlighet att fördjupa dig i yogan, asanas, pranayama och din egen praktik, oavsett om du har en eller önskar komma igång. Vi yogar och äter i **Brännö Yogas** vackra studio. Det kommer att finnas tid över att uppleva skärgårdsnaturen och möjlighet till bastu och salta bad. Boende ordnar du själv och vi hjälper dig gärna. Det går även att pendla från Göteborg.

Under helgen kommer vi att utforska den egna kroppens styrka och stabilitet och försöka hitta en balanserad yogasana i förhållande till rörlighet och stelheter. Vi gör asanas, både kraftfulla och vilsamma samt pranayama, andningsmeditation. De långa passen ger dig en djupare medvetenhet om dig själv. Då det endast är tio platser kommer du att få mycket individuell guidning. Efter retreaten får du ett program som du kan göra hemma. Din lärare är Andrea Hedenskog, certifierad Iyengaryogalärare. Du bör ha någon erfarenhet av iyengar -ashtanga eller hathayoga.

FRE: 17.30 fika 18.00-20.00 yogasana

LÖR: 10.00-12.30 yoga

13.00 vegetarisk/ayurvedisk lunch

15.00 - 17.00 restorative yoga

SÖN: 10.00-13.00 yoga samt pranayama avslutande fika, tid för frågor, program och samtal

När: 7 - 9. juli 2017

Plats: Jydeklovan 11 Brännö YogaStudio

Tid: fredag kl 17.30 till söndag 13.00

Övrigt: Kostnad: 1800 kr för fyra långa yogapass, ett hemprogram samt 2 snacks och 1 lunch.

Boka i tid, begränsat antal platser. Din anmälan är bindande. Boende kan bokas på Brännö Vårdshus och Brännö Varv eller airbnb. Mer info på brannoyoga.se

ANMÄLAN till brannoyoga@gmail.com