

# YOGARETREAT

27-29 oktober 2017 på Brännö



## LEVA I NUET MED IYENGARYOGA

Under denna retreat kommer du att få fördjupade kunskaper om dig själv och hur du kan komma igång med en egen yogapraktik. Vi yogar i Brännö Yogas vackra studio. Det kommer att finnas tid över att uppleva skärgårdsnaturen, massage samt möjlighet till bastu och havsbad. 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 yogapraktik 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 erfarenhet av Iyengaryoga.

► 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: 27 - 29 oktober 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 mellanmål 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](http://brannoyoga.se)

ANMÄLAN till [brannoyoga@gmail.com](mailto:brannoyoga@gmail.com)