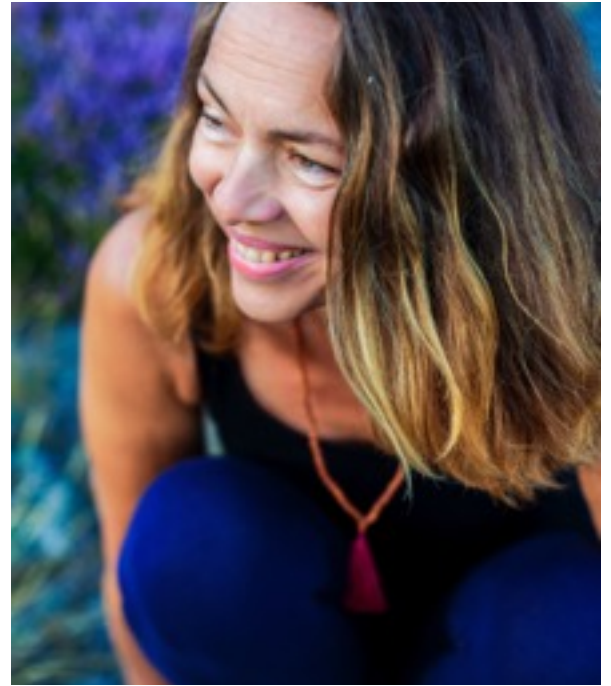


# VÅRRETREAT

23 - 25 mars 2018 på Brännö



## EN HELG MED IYENGARYOGA

Tanken med en retreat är att du ska kunna ta ett steg tillbaka från vardagslivet och ägna dig åt sådant som ger dig glädje och sinnesfrid. 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.

Temat på denna yogaretreat är att fördjupa sig i sk bakåtböjare. Detta innebär att vi systematiskt kommer att stretcha och stärka den muskulatur och de områden som är huvudfokus när det kommer till att göra välbalanserade och välgörande "bakåtböjare" såsom tex danurasana (bågen) och urdhva danurasana (brygga). Då det endast är tio platser kommer du att få mycket individuell coaching. 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: 17.45 fika 18.00-20.00 yogasana

► LÖR: 10.00-12.30 yoga

► 13.00 vegetarisk/ayurvedisk lunch

► 15.00 - 17.00 inversions

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

När: 23 - 25 mars 2018

Plats: Jydeklovan 11, Brännö YogaStudio

Tid: fredag kl 17.45 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 : [jagvillyoga@majornayoga.se](mailto:jagvillyoga@majornayoga.se)