

Yoga-mindfulness intensiv

Lördag 29 maj på Östanlid Hälsogård

Heldagsevent inom räckhåll från Stockholm City. För dig som utövar Yoga och vill ge dig själv en hel dag med närvaro i Yoga-mindfulness



Välkommen!

Östanlid Hälsogård
i samarbete med



Program

09:30 – 11:30 Yoga-mindfulness övningar, *asanas*, *andningsövning* och *meditation*.

11:30 – 12:00 Te/kaffe och smörgås. Introduktion om Östanlid Hälsogård och yogalivsstil.

12:00 – 12:30 Föredrag och samtal - Yoga-mindfulness och sinnets olika tillstånd, *Khipta*, *Mudha*, *Vikhipta*, *Ekagraha*, *Nirodha*.

12:30 – 13:30 Lunch, förhoppningsvis under blommande äppelträd, tillagad av gårdens grönsaker, hembakat bröd och äppelmust.

13:30 – 14:30 Promenad ner till Mälarens strand.

14:30 – 15:30 Närvaroövning, andning, meditation. Föredrag och samtal om yogalivsstil med anknytningar till *Patanjali Yoga Sutra*.

15:30 – 16:00 Fika med paj, te/kaffe

16:00 – 16:30 Avslut där vi delar erfarenheterna av dagen och hur den kan leda vidare.

Möjlighet till kort individuell Yoga-mindfulness baserad hälsokonsultation under dagen.

Lärare: *Siv Lundaahl*, certifierad Yoga-mindfulness lärare, leg läkare, föreläsare

Bo Lundaahl, certifierad Yoga-mindfulness lärare, kbt terapeut dipl. konstnär

Anmälan till info@ostanlid.se max 6 deltagare pga covid-19, vi följer förstås FHM.

Mer info om Yoga-mindfulness, pris, avbokning mm. hittar du på www.ostanlid.se/aktuellt

Varmt välkommen, och vi hoppas hela fruktträdgården står i blom!