

# Yoga-mindfulness intensiv

## Söndag 31 juli 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



Yoga-mindfulness

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 *Dharma*, *Artha*, *Kama*, *Moksha*, fyra begrepp att förstå och förverkliga i livet.

12:30 – 13:30 Lunch i trädgården, 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 hur en livsstil i Yoga kan lyfta individ och samhälle. 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

**Pris** 1950kr inkl fika, lunch och ev. konsultation. 25% rabatt för våra kursdeltagare under året. **Anmälan** till [info@ostanlid.se](mailto:info@ostanlid.se) **Mer info** hittar du på [www.ostanlid.se/aktuellt](http://www.ostanlid.se/aktuellt)

Varmt välkommen till Östanlid i högsommarblomning!