

Yoga-mindfulness heldag

Söndag 29 oktober 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
Centrum Stockholm

i samverkan med

Östanlid Hälsogård

och



Program

09:30 – 11:30 Yoga-mindfulness pass - asanas (kroppsovningar), pranayama (andningsövning) och dharana/dhyana (koncentration/meditation).

11:30 – 12:00 Te/kaffe och smörgås.

12:00 – 12:30 Föredrag och samtal – Om yogafilosofi i praktiken, Brahmā Vidyā (Jnana) och Sanatana Yoga.

12:30 – 13:30 Vegetarisk lunch tillagad av gårdens grönsaker, hembakt bröd och äppelmust

13:30 – 14:30 Liten vandring ner till Mälarens strand.

14:30 – 15:30 Närvaroövning, andning och meditation. Föredrag och samtal om hur en livsstil i Yoga kan lyfta och stödja oss både som individ och samhälle. Med anknytningar till *Patanjali Yoga Sutra* och Sanatana Yoga.

15:30 – 16:00 Avslut med fika och äppelpaj, te/kaffe. 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-mindfulnesslärare, leg läkare.

Bo Lundaahl, certifierad Yoga-mindfulnesslärare, kbt terapeut dipl.

Karin Karlsson, certifierad Yoga-mindfulnesslärare, familjeterapeut.

Pris: 1500kr inkl. fika, lunch och ev. hälsokonsultation. **950kr** för Yoga-mindfulness kursdeltagare under året. **Anmälan** och frågor till info@ostanlid.se

Östanlid Hälsogård, mer info, om bokning mm. hittar du på www.ostanlid.se/aktuellt

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm se www.yoga-mindfulness.com

Growth Health & Care AB se www.mindfulgrowth.com

Varmt välkommen!