

Yoga-mindfulness festival

för hela familjen

Nu 13:e året!

Östanlid Hälsogård, Ekerö

23/8 & 24/8

10:30-16:00

mer info www.ostanlid.se/festival



Hela världen är som en familj -med en framtid tillsammans

Varmt välkommen till en dag i närvaro och inspiration!

Prova på yogaövningar och meditation.

Lyssna på föredrag om yoga och yogafilosofi inom både forskning och vardagsliv. Yogabaserad hälsokonsultation med leg. läkare. Gemenskap och upplevelser för små och stora. Livemusik, utställare, café och galleri.

Entré 150kr, ungdom (25år) fritt. Buss 311 Brommaplan - hpl Farmen

*Vi tackar vår sponsor
för stöd och inspiration*



Ett arrangemang av

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm

– Föredrag lördag 23/8 –

11.30 - 12.00 *Yogatraditionens ursprung* – *Irmela Lilja*, yoga-mindfulness lärare och journalist.

13.45 - 14.15 *Yoga när det råder oro* – *Joakim Lindkvist*, yoga-mindfulnesslärare, läkare och forskare.

15.15 - 15.45 *Yogaforskning med praktiska exempel* – *Siv Lundaahl* yoga-mindfulnesslärare och läkare.

– Föredrag söndag 24/8 –

11.30 - 12.00 *Yogaforskning med praktiska exempel* – *Siv Lundaahl* yoga-mindfulnesslärare och läkare.

13.45 - 14.15 *Yoga när det råder oro* – *Joakim Lindkvist*, yoga-mindfulnesslärare, läkare och forskare.

15.15 - 15.45 *Yogatraditionens ursprung* – *Irmela Lilja*, yoga-mindfulnesslärare.

– Under båda dagarna –

Prova på pass Yoga-mindfulness – Yoga-mindfulnesslärare *Eva Karlsson*. För både nybörjare och erfaren. Kom som du är, i mjuka lediga kläder.

Meditation/närvaroövning – Guidade meditationer/närvaroövningar i meditationstältet med *Dick Zetterberg*, yoga-mindfulnesslärare

Hälsokonsultation – *Siv Lundaahl / Joakim Lindkvist*, yoga-mindfulnesslärare och läkare, ger kort gratis individuell hälsokonsultation baserad på Yoga-mindfulness.

12.15 - 12.45 **Stilla vandring** – Yoga-mindfulnesslärare *Dick Zetterberg* leder en kort vandring med övning i närvaro.

12.15 - 12.35 **Yogaövningar för barnen** – Enkla yogarörelser för barnen, med eller utan föräldrar, i meditationstältet.

Yogabaserad förskola för en dag – med *Jaana Siikaanen*, yoga-mindfulnesslärare och förskollärare samt *Pia Karlsson*, yoga-mindfulnesslärare.

Yoga och mat – provsmakning och presentation, *Astrid Grensman*, yoga-mindfulnesslärare och läkare. *Björn Otto*, yoga-mindfulnesslärare och kock

14.30 - 15.00 **Trädgårdsvandring** - med *Bosse Lundaahl*, yoga-mindfulnesslärare och konstnär.

Musik – Folkmusik och visor i trädgården och i studion under dagen.

– Mer på festivalområdet –

Yogapatrika - yoga-mindfulness nyhetsbrev. **Growth Health & Care och Yoga-mindfulness Centrum Stockholm** berättar om kurser, utbildningar och nyheter inom Yoga-mindfulness. Utställning och försäljning av keramik, grönsaker, frukt och andra produkter från gården. Ett **Skapartält** finns för både barn och vuxna! **Vegetarisk lunch** tillagad av gårdens grönsaker kan du köpa 12-14.00. **Café** med hemlagad paj är öppet 11-15.30

Med reservation för ändringar



Yoga-mindfulness

“Vi har levt på den här jorden i många miljoner år och vi fortsätter att leva vidare. Filosofin inom yoga-mindfulness hävdar att alla växter, djur och människor är släkt med varandra. Hela jorden är full med vårt släkte. Vi är som en stor familj som lever tillsammans och delar allt med varandra.

Vi behöver hjälpa varandra att växa tillsammans.

Vi – människor, djur och växter tillsammans – behöver bevaka våra gemensamma intressen, och bygga välfärd och glädje för alla. Vi trivs med Moder jord och hon trivs med oss.

Filosofin inom Yoga-mindfulness och dess praktiska metoder hjälper oss att upptäcka och uppleva den sanningen.”

Ur boken:

Yoga-mindfulness 12 lektioner steg för steg

Av Bikash Acharya



Yoga-mindfulness Centrum Stockholm
Kurser, behandling, utbildning



www.yoga-mindfulness.com
info@yoga-mindfulness.com



Östanlid Hälsogård
Hälsa baserat på en livsstil i Yoga



www.ostanlid.se
info@ostanlid.se



Growth Health & Care AB
Behandling, utbildning, forskning



www.mindfulgrowth.com
info@mindfulgrowth.com



Yoga-mindfulness i Sverige
Certifierade lärare

www.yoga-mindfulness.com/sverige

