

# Yoga-mindfulness

## Heldag på Östanlid Hälsogård

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



### Program

**10:00 – 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, samtal och övning – Om yogafilosofi i praktiken

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

**13:30 – 14:30** Stilla vandring ner till Mälarens strand.

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

**15:30 – 16:00** Avslut med fika och paj, 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.

**Pris:** 1550kr inkl. fika, lunch och ev. hälsokonsultation.

**Anmälan** och frågor till [info@ostanlid.se](mailto:info@ostanlid.se)

**Östanlid Hälsogård**, mer info hittar du på [www.ostanlid.se](http://www.ostanlid.se)

*Varmt välkommen!*