

# Yoga-mindfulness

## Heldag 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



### 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** Kort föredrag, samtal och övning – Om yogafilosofi i praktiken. Med anknytningar till *Patanjali Yoga Sutra*.

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

**13:30 – 14:30** Stilla vandring bland blommande äppelträd och om vi sedan önskar, vidare ner till Mälarens strand.

**14:30 – 15:30** Vi samlas i studion för mindfulnessövning, andning och meditation. Föredrag och samtal om hur medveten närvaro och en livsstil i yoga kan ge stöd och glädje i vardagslivet.

**15:30 – 16:00** Avslut med fika och paj, te/kaffe. Vi delar erfarenheterna av dagen och hur den kan leda vidare.

Du har under dagen möjlighet till kort individuell Yoga-mindfulness baserad hälsokonsultation.

**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, om bokning mm. hittar du på [www.ostanlid.se](http://www.ostanlid.se)

*Varmt välkommen!*