



Yoga-mindfulness

Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

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 Föredrag, samtal och övning – Om yogafilosofi i praktiken

12:30 – 13:30 Vegetarisk lunch tillagad av gårdens grönsaker.

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 vår utveckling. 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. Du får ett kort övningsprogram med dig hem som inspiration. Du får även möjlighet att köpa boken *Yoga-mindfulness 12 lektioner steg för steg* av *Bikash Acharya* till specialpris.

Möjlighet till kort individuell Yoga-mindfulness baserad hälsokonsultation under dagen.

Lärare: *Siv Lundaahl*, certifierad Yoga-mindfulnesslärare, leg läkare och *Bo Lundaahl*, certifierad Yoga-mindfulnesslärare, kbt terapeut dipl.

Pris: 1650kr inkl. fika, lunch och ev. hälsokonsultation. 950kr för Yoga-mindfulness kursdeltagare under året. Möjlighet till rabatt vid långvarigt nedsatt inkomst. **Anmälan** och frågor till info@ostanlid.se

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

Varmt välkommen!