

Yoga retreat Balansen mellan rörlighet och styrka



18 – 20 september 2020 | kl. 15.00 -15.00 | Idöborg Nämdö

En retreat med värdefull egentid, mitt i storslagen skärgårdsnatur där sommaren och höstens skiftningar avlöser varandra. Fyll på med yoga, bastubad, god sömn och fantastisk, vegetarisk mat omgiven av naturen, havet och horisonten.

Yogan under helgen kommer fokusera på vår egen unika balans mellan rörlighet och styrka som vi kallar stabilitet. Undervisning som bygger på många års erfarenhet, praktik och studier. Lärare Hilda Norberg och Petrouchka Danielsson.

Denna kurshelg passar såväl erfarna som mindre erfarna och för nybörjare.

YOGA 
& INRE
BALANS

WWW.YOGAOCHINREBALANS.SE

Om evenemanget

Vi kommer att erbjuda varierande klasser som är valbara efter vana och erfarenhet. Vi har 2 yoga rum och vi delar upp oss beroende på erfarenhet. Våra metoder är Dynamisk Hatha yoga och Yin yoga.

Vårt tema under helgen är center & stabilitet. Hur vi i den fysiska yogan kan lära oss använda och hitta en balanserad aktivering som gör oss stabilare och centrerade. Vi går igenom både teoretiskt och fysiskt om kompression/ rörelseförmåga och om hur vi kan använda den djupt liggande muskulaturen i framför allt bäckenbotten, bål och rygg.

Som ett komplement till den fysiska yogan eller annan träning är Yinyoga. Det är en lugn och meditativ yoga. Utförs liggande eller sittande under flera minuter för att komma åt och påverka den djupliggande bindväven kring våra leder. Stillheten kan göra oss mer närvarande i vår kropp och vårt medvetande.

Om

Hilda och **Petrouchka** har varit kollegor de senaste 7 åren och tillsammans har de mer än 40 års erfarenhet av yoga.

Hilda har yogat regelbundet i 21 år, undervisat i 16 år och är auktoriserad av KPJAYI. Hon har undervisat Yogashalastockholm, Yogayama, Atmayoti och Sturebadet. Hilda driver sedan 2011 yogoachinrebalans studio. Hilda har framför allt fördjupat sig i anatomi och kroppskänedom där individen står i fokus. Att genom den fysiska yogan upptäcka och hitta vägar för det individuella snarare än den perfekta yogarörelsen

Petrouchka har yogat regelbundet i 21 år och undervisar i hatha yoga och yinyoga sedan 7 år. Hon har en hathayoga utbildning i grunden och en vidareutbildning i yinyoga för Sofie Ringsten. Petrouchka har fördjupat sig i meditation och förmedlar yogan på ett lugnt och pedagogiskt sätt. Petrouchka undervisar på yogoachinrebalans och på företag.

Priser

4100 kr dubbelrum | 5100 kr enkelrum | Anmälningsavgiften är 2500 kr
Förfrågan och anmälan till info@yogoachinrebalans.se

Varmt Välkommen!



WWW.YOGAOCHINREBALANS.SE