

Ashtanga yoga - en inre & yttre intension



1 – 3 Maj 2020 | kl. 11.00 -11.00 | Idöborg Nämdö

Fyll på med ljus, bastubad, god sömn och fantastisk, vegetarisk mat
omgiven av naturen, havet och horisonten.

En yoga retreat med spännande workshops, föreläsningar och mysore practice.

Lärare är Lisa Lalér och Hilda Norberg. Tillsammans har de mer än 40 års erfarenhet av yoga. Undervisningen är baserad på erfarenhet, praktik, studier, tradition och kärlek. Kursen kommer uppmärksamma både de fysiska och inre aspekterna av yoga med främst anatomi och filosofi. Denna kurshelg passar dig med minst ett par års erfarenhet av ashtanga yoga.

YOGA 
& INRE
BALANS

WWW.YOGAOCHINREBALANS.SE

Om

Lisa och **Hilda** är vänner och kollegor sedan 20 år tillbaka.

Lisa har yogat regelbundet i 20 år, undervisat i 16 år och är auktoriserad av KPJAYI. Lisa driver tillsammans med sin syster Lotta Yogashala Stockholm sedan 2009. Hon har regelbundet sedan 2004 studerat på KPJAYI och fördjupat sina kunskaper i yoga, yogafilosofi och grundläggande sanskrit för Lakshmisha Bath och Dr MA Jayashree. Tolkat och översatt flera viktiga yoga böcker till svenska. Lisas har under många års tid handledt och utbildat assistenter till yoga lärare.

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 yogaochinrebalans studio. Hilda har framför allt fördjupat sig i anatomi och kroppskännedom där individen står i fokus. Att genom den fysiska yogan upptäcka och hitta vägar för det individuella snarare än den perfekta yogarörelsen.

Om evenemanget

Vi är alla unika. 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. Vi utgår från ryggraden och bäckenets positionering i bakåt och framåt böjningar samt vridningar. Med hjälp av yogans filosofi kommer vi belysa de större frågeställningarna om hur vi kan upptäcka och förhålla oss till världen, varandra och oss själva.

Priser

4900 kr dubbelrum | 5900 kr enkelrum
Anmälningavgiften är 3500 kr (ej återbetalningsbar)

Förfrågan och anmälan till info@yogaochinrebalans.se