

Yoga och Mindfulnesshelg för kvinnor på Berga gård – mellan Enköping och Västerås

25 – 27 maj 2012

Pass i **mindfulness** samt **yoga** hålles under dagarna. Helgen passar både nybörjare och människor med tidigare erfarenhet av yoga och mindfulness.



Yoga

Mjuk och inkännande yoga med fokus på upplevelsen av den egna kroppen. Parstretch och paryoga.

Ett, eller fler, mer fysiskt krävande pass kommer också att hållas – var med eller ta en skön stros i den vackra naturen om du föredrar att ha en lugn vilohelg.

Mindfulness

Välkommen att ta del av kunskap om hur du kan hantera värk, tankar, känslor och hur du med andning, avspänning och mindfulness kan minska stressnivå och öka din livskvalitet i många av livets områden.

Under helgen får du lära dig grundläggande meditationstekniker och medvetna rörelser för att bättre kunna fokusera på och uppleva vad som händer just nu.

Om kursledarna

Lysa har lett yogaklasser i tio år och arbetar som lärare i friskvård och personlig utveckling samt som coach och kurator. Ett prestigelöst förhållningssätt samt respekt för både kropp och inre mående har gjort henne till en uppskattad lärare.

Christina har 20 års erfarenhet av meditation och leder grupper för privatpersoner och företag i Mindfulness och avslappning. Arbetar som beteendevetare, mindfulnessinstruktör, taktill massör och lärare. Christinas arbete kännetecknas av kärleksfull närvaro, ödmjukhet, entusiasm och respekt för individen.

3 900 kr– vid anmälan och betald anmälningsavgift innan den 1 maj ges 300:- i rabatt.

Två övernattningar

Middag fredag kväll till lunch söndag ingår

Anmälan

Anmäl med namn, adress och tel.nr till Christina Ivarsson på christina.ivarsson@glocalnet.net samt anm.avgift 1000:- till BG 322-3419, märk betalning med ditt namn

Sista dag för anmälan 14 maj - full inbetalning senast detta datum

Vid avbokning en vecka innan återfås halva kursavgiften

Vid senare avbokning än en vecka innan sker ingen återbetalning