

Yogaretreat på Gotland

Tillbringa sex härliga dagar nära hav och strand på norra Gotland.

24 -29 juni, 2012 har du möjlighet att kombinera semester och yoga i en vacker och avstressande miljö.

Dagen inleds med en stunds meditation för den som vill. Sedan hålls yogaklasser; Ashtanga yoga alternativt Hatha yogalektion. Kursen vänder sig dels till dig som praktiserar Ashtanga yoga (oavsett nivå), dels till dig som föredrar Hatha yoga; en lite lugnare men stärkande och dynamisk form av yoga. Tre av veckans eftermiddagar ägnas åt teknik, pranayama (andningsövningar), samt enklare mindfulness-övningar.

Under kursen serveras en specialkomponerad meny. Samtliga måltider är vegetariska, väl genomtänkta för att passa in under kursen. Vår tanke är att erbjuda en möjlighet att njuta av yoga, mat och närvaro i den fantastiska miljö som präglar Ihreviken.

Vi bor på Ihrebadens vandrarhem som ligger precis vid stranden. Yogan görs i Ihrekvarn, en 10 minuters promenad från vandrarhemmet.

Vi som arrangerar kursen är:

Sassa Lee, yogalärare, som sedan år 2000 driver sassa lee yoga i Stockholm och Örebro, www.sassaleeyoga.se

Nina Rahm, som älskar att laga god och vegetarisk hälsosam mat, anpassad för yoga, www.ninarahm.se

Kostnad:

4800 kronor. Kursavgiften inkluderar undervisning, kost och logi.

Vi bor på Ihrebadens vandrarhem, två pers/rum, i mån av plats kan eget rum bokas mot en tilläggsavgift. Medtag lakan och handduk.

Anmälan görs till:

Nina Rahm Mail:nina@mrdab.se Tel: 070 7674450

VÄLKOMNA!

