



Heldagsretreat – 17 mars 2018

En dag för återhämtning, avslappning och klarhet

Minska din stress och höj din medvetenhet genom upplevelsebaserade övningar. Målet med dagen är att skapa flöde, kraft och energi för att ta nästa steg.

Välkommen på en intressant och lärorik dag med föreläsningar, självreflekterande och självstärkande övningar med grunden i yoga, psykosyntes och mindfulness.

- Bli medveten om hur du kan sänka stressnivån.
- Ta med dig lugnet in i din vardag.
- Förändra din "brain wiring", med
- Föreläsning om hur stress påverkar hjärnan och hjärnans återhämtning.
- Mental träning och mjuka yogarörelser (yoga för alla, lätta övningar).

Dag: 17 mars.

Tid: Kl. 10.00-17.00.

Plats: YogaVayu studio i Farsta Strand.

Investering: 1 600 kr. Vegetarisk mat, fika och mellanmål ingår.

Din plats är bokad när inbetalningen är inne på kontot Bg: 334-4611 märk betalningen med ditt namn. Bokningen är bindande men vid förhinder får du överlåta din plats till någon annan. Heldagsretreatet startar vid min 7 st deltagare. Sista anmälningdag 12 mars.

Magdalena Öberg Crabo
Yoga- och mindfulnessinstruktör,
Psykosyntes samtalsterapeut.
Kontakt: magda@yogabymagda.com,
0708 48 78 72.

Lisa Hammar
Yoga- och meditationsinstruktör,
Psykosyntes samtalscoach.
Kontakt: lisa@yogavayu.se, 070 313 70 73.