



VI KÖR IGEN EN RIKTIGT HÄRLIG BOOSTANDE YOGA HELG



VARMT VÄLKOMNA TILL VACKRA VILLA LUGN & RO

En underbar helg i yogans tecken med fokus på återhämtning för ny kraft.
Ta med en vän eller åk själv. Ta med dig din dotter eller son, din mamma eller man eller fru.
Mycket yin yoga, restorative yoga, introduktion till meditation samt flödande yogapass.

Alla kan delta.

Lyssna in ditt andetag och se hur det kan både ge dig den kraft du behöver men också ge dig ett
inre lugn som får ditt hjärta att le.

En möjlighet att stanna upp, reflektera, notera och finna en intention som kommer från ditt hjärta
och som kan inspirera dig vidare på livets väg.

När: 24 Augusti - 25 Augusti

Plats: Villa Lugn & Ro Bohus Malmön

Tid: Start lördag kl. 9.30

Avslutar 16.00 på söndag

Investering: 2500:-

Anmälan och mer info: info@villalugnro.se

Detta ingår:

Flera olika yogapass under lördag och söndag där alla kan delta både nybörjare och tidigare yogis,
meditation, tacksägelse stunder, boende, vandringar, boostande drinkar och glad mat.
2 Frukost, 2 Lunch, 1 Middag Frukost, kaffe och te. Städning av rumen ingår.