

# Yogasemester



## 31 aug – 3 sep på Sörby retreatcenter

Unna dig en långhelg med yoga i rogivande och vacker natur. Du kommer att utöva mycket yoga och uppleva lyengaryogans djupa effekter på kropp och själ.

Mellan yogapassen finns möjlighet till promenader i det vackra landskapet, att njuta av ditt eget sällskap eller vara i härlig gemenskap med de andra deltagarna.

Yogan äger rum i ett stort runt rum med glasad vägg mot den prunkande trädgården. Det serveras god och nyttig vegetarisk mat, som till största delen är närodlat från ekologiska producenter.

### Leela G. Hansen

Leela är med sin kompetenta och inkännande yogaundervisning en mycket uppskattad lärare. Hon driver Göteborgs Yoga Centrum, som hon grundade i 1987. Leela är internationellt certifierad lyengaryogalärare.

Hon håller i centrets yogalärodbildning och blir internationellt anlitad som examinator vid lyengaryogantamen.

### Sörby retreatcenter

Sörby retreatcenter ligger i Sörby nära Vessigebro mellan Falkenberg och Ullared. [www.sorbyretreatcenter.com](http://www.sorbyretreatcenter.com)

### Kostnad

Yogaavgift (11 pass): 2 400 kr. Kost och logi med del i dubbelrum (lakan och handduk ingår): 2 500 kr. **Totalt 4 900 kr.**

Anmäl dig via:

[www.yogacentrum.com/semesterkurser.htm](http://www.yogacentrum.com/semesterkurser.htm)

Kursavgift 2 400 kr betalas senast 1 augusti, kost och logi betalas senast 25 augusti, båda till BG 5036-6715, Göteborgs Yoga Centrum AB.

**För vem:** Kursen passar för dig som har praktiserat lyengaryoga i minst 1–2 år.

### Torsdag

18.00 Välkommen och yoga  
20.00 Middag

### Fredag och lördag

08.00 Pranayama (andning)  
09.00 Kaffe, te och frukt  
09.30 Yoga  
12.00 Lunch/brunch  
16.00 Yoga  
18.30 Middag  
20.30 Samling

### Söndag

08.00 Pranayama (andning)  
09.00 Kaffe, te och frukt  
09.30 Yoga  
12.00 Lunch/brunch och avslutning på helgen

GÖTEBORGS  
**YOGACENTRUM**

Yoga enligt B.K.S lyengar