



Vi förbehåller oss rätten till ändringar. Copyright © 2018 Göteborgs Yoga Centrum AB

Yogaretreat

1 – 4 november på Sörby retreatcenter

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

Mellan yogapassen finns möjlighet till promenader i det fina 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 vackra 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 in-kännande yogaundervisning en mycket uppskattad lärare. Hon driver Göteborgs Yoga Centrum, som hon grundade i 1987. Leela är internationellt certifierad Iyengar-yogalärare.

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

Sörby retreatcenter

Sörby retreatcenter ligger i Sörby nära Vessigebro mellan Falkenberg och Ullared. 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

Kursavgift 2 400 kr betalas senast 1 oktober, kost och logi betalas senast 15 oktober, båda till BG 5036-6715, Göteborgs Yoga Centrum AB.

För vem: Kursen passar för dig som har praktiserat Iyengaryoga 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 Iyengar

031-13 22 52, yogacentrum@yogacentrum.com www.yogacentrum.com

Yoga för hälsa, balans och närvaro sedan 1987.