

LAPPO 12-13 NOVEMBER
Body River Yoga möter Mindfulness:

”Bara vara du”

En helg för dig – mitt i mörkaste hösten.
Koppla av och landa i kroppen.
Hitta nya verktyg för att hantera vardagsstressen.

Lördag 12 nov kl 13.15 – söndag 13 kl 14.00
i mysiga Pellas gästhem på Lappo

Det tillåtande förhållningssättet är gemensamt för
Body River Yoga och Mindfulness.
Möt dig själv där du är, utan att döma och värdera!
Sköna rörelser varvas med lättillgänglig meditation och övningar.

Tiderna är anpassade till färjturer från Hummelvik.
Kom och känn dig fin i mjuka följsamma kläder.
Ta med yogamatta, gärna filt och ev meditationskudde/pall.
Pris: 215 euro inkl logi och vegetarisk mat.
EARLY BIRD: Anmälan senast 25 okt: 195 e!

Möt dig själv, inspireras av andra, ha det skönt!

Har du frågor kring kursinnehållet, hör av dig till:
gisela.linde@livscoach.ax mobil: 0457 34 27 157 (www.livscoach.ax)
eller sofia.morn@gmail.com mobil: 0457-54 83 540 (www.sofiamorn.blog.com)

Anmäl dig till info@pellas.ax senast 1 november, anmälningsavgift 70 e
Frågor kring anmälan och det praktiska?
Kontakta Tiina på info@pellas.ax eller tel 040 83 24 333. www.pellas.ax

Body River Yoga är en
skön, tillåtande yogaform,
baserad på klassisk
Indisk yoga. Sofia Mörn
har mångårig erfarenhet
av att leda yogakurser.



Mindfulness,
medveten närvaro, bygger
på zenbuddhistisk tradition,
är stressmedicin och
livsvitamin. Gisela Linde är
mindfulnessinstruktör.