



YINYOGARETREAT

14-16 OKTOBER

14/10

15.00 **INCHECKNING** på
Bongska Huset

16.00 **UTOMHUSYOGA**

18.30 Tvårätters **MIDDAG** i krogen

15/10

7.00 **FRUKOST**

8.00 Vi väcker kroppen med
VANDRING till Mossbylund

8.30 **FIKA** i Hotell Mossbylunds
spareception

9.00 **FLÖDEN**

Under förmiddagen fördjupar vi oss kring flöden, olika typer av flöden, några lite starkare och några riktigt långsamma. Vi börjar med en kortare föreläsning kring förutsättningar för flöde, definition av & filosofi kring vad ett flöde är. Efter det fortsätter vi med en lång skön praktisk övning där Yang flödar in mot Yin.

12.00 **LUNCH** med kaffe & kaka

13.00 **ANDETAG**

Vi har en livslång relation med vårt andetag och andetaget reglerar vårt välbefinnande på många nivåer. Hur kan vi använda vår andning som en nyckel för vårt välmående? Vi fördjupar oss i andningen, andning i rörelse och i stillhet. Du får prova olika tekniker för andning och hur det påverkar ditt autonoma nervsystem.

15.00 Bensträckare & **FIKA**

16.00 Vi **AVRUNDAR** och tackar
för en härlig dag

16.30 **VANDRING** tillbaka till
Bongska Huset

18.30 Trerätters **MIDDAG** i krogen.

15/10

8.30 **PRANAYAMA**, andningsövningar

9.00 **FRUKOST** och vi knyter ihop
helgen