

Yoga ✿ Vayu



Hälsa Deeksha Process med reflektion och meditation

Söndag 10 feb kl. 15-18

Varmt välkommen att medverka i **Hälsa Deeksha Processen** – övningar, reflektioner och meditationer med fokus på att skapa välmående och god hälsa. Genom att bli medveten om vår inre värld av tankar och känslor kan vi nå ett tillstånd av inre harmoni och stor stillhet. När du är i detta tillstånd finns möjlighet att skapa läkning i relationen till kroppen, andra personer och situationer. Eftermiddagen innehåller ett kort rörelse- och andningsschema som kan göras sittandes på stol eller stående, föreläsning, reflektioner (ta med anteckningsblock), affirmation, meditation, Deeksha och en ljus ceremoni (inspirerat från Indien)

Alla är välkomna, inga förkunskaper i yoga eller meditation är nödvändig.

Dag: **Söndagen 10 feb**

Tid: **kl. 15.00 -18.00**

Pris: **350 kr** eller 2 klipp på drop-in kort

Plats: YogaVayu, Nordmarksvägen 3, Farsta Strand

Ledare: Lisa Hammar, OnenessTrainer, meditationslärare och coach.

Anmälan: Via BokaTid knappen på hemsidan eller mejl till info@yogavayu.se med namn, email och mobilnr. Betalning sker på plats via swish eller kort.

Välkommen!

