



Lördag 29 september 2018, när höstmörkret har börjat komma smygande, öppnar jag upp Hrönns mysiga yogastudio på Smögen för en halvdagsretreat i yogans tecken.

Du är välkommen in kl.8:30 för en kopp värmande te och sedan landa på din matta i lugn och ro. Därefter inleder vi förmiddagen med några mjuka, enkla rörelser och pranayama (andningsövning) för att sedan fullt ut omslutas av yinyogans stillhet, lugn och avslappning. Yinyoga är en passiv, vilsam och återhämtande form av yoga som fokuserar på leder, ligament, bindväv och inre organ. Extra fokus kommer att ligga på ryggraden, vår inre bärande och stöttande pelare.

Runt kl.10 tar vi en paus för att äta frukost tillsammans. Jag bjuder på te/kaffe, nybakat bröd från Hamnbageriet samt hembakad rawfoodkaka.

Vi avslutar förmiddagen med en guidad Yoga Nidra, en stillsam form av djupavslappning där vi ligger på golvet i savasana.

Innan du går hem får du lära dig en uppiggande ansiktsmassage som du gör på egen hand för att lämna yogastudion avslappnad och lugn, men ändå med påfylld energi och pigga sinnen.

Pris: 375:- inkl frukost.

När: lördag 29 september, kl.8:30-12.

Var: Hrönns Massage & QINOPraktik, Hasselösv.5, Smögen.

Att ta med: varma, mjuka kläder & sockar. Yogamattor och filter finns.

Anmälan: 0737-047875 (Petra) eller olssonpetra@yahoo.se

Max 14 platser (minst 7 anmälda krävs).

Anmälan är bindande, men ej personlig.

Det finns även en Prajna-plats (en betala-vad-du-kan-plats för en person som befinner sig i en svår livssituation).

Lärare: Petra Olsson, Yogalärare (RYT200, pågående studier mot RYT500), Yinyogalärare & certifierad Yoga Nidra lärare,
<http://www.petrasyoga.wordpress.com/>