

17-19
augusti

Yogahelg på Rodga

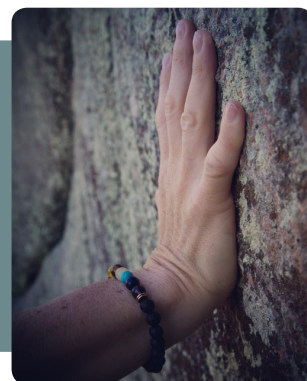
Välkommen till en naturnära yogaupplevelse på Rodga. Den unika miljön med skog och sjöar inpå knuten skapar förutsättningar för såväl stillhet, lugn och reflektion som samvaro i grupp.

Vi yogar nära naturen och hjälps åt att bereda mat från Rodga trädgårds egna odlingar. Karin guidar oss genom trädgården och matlagningen och Carina tar oss med på en resa i yogans förtrollade värld. Vi sammanlänkar den stillsamma Yinyogan med flödet i Vinyasan och vidare in till meditationen. Både maten och yogan följer årstiden och allt sker i samklang med naturen och vädret. Alla kan delta denna helg oavsett om du är ny eller erfaren inom yogan. Allt går att anpassa utifrån dina behov.

Varmt välkommen!

ÖVERNATTNING I 1700-TALSMILJÖ

Del i dubbelrum. Totalt 10 sängar. Toalett finns inomhus men ingen dusch, här finns dock två sjöar att välja emellan för morgon- eller kvällsdoppet.



ANMÄLAN

På anmälningsblankett på www.rodga.com senast den 15 juli. Glöm inte att meddela eventuella dieter eller allergier. Din plats på kursen bekräftas per epost när anmälan och betalning skett.

PRIS

3450 kr/person inkl moms. Detta inkluderar yoga-klasser, mat, övernattnig (del i dubbelrum). Kursavgiften betalas in till bankgiro 771-5881 samtidigt som du anmäler dig.

AVBOKNING

Före 1 augusti återbetalas inbetalt belopp minus en administrationskostnad på 100 kr.

Efter 1 augusti återbetalas inbetalt belopp minus 1500 kr.

Carina Ström

Jag är leg. sjukgymnast/fysioterapeut och utbildad ISHTA yogalärare (500 tim). Sedan 15-årsåldern har mitt liv präglats av träning i olika former. Träningen har varierat mellan rugby, rehab, styrka, spinning och inte minst yoga. Yoga var i många år kopplad till fysisk träning, men på senare år har yogan kommit att bli så mycket mer. Nu är yoga mer en livsstil och ett fantastiskt verktyg för att må bra i livet. Min målsättning är att med yogans hjälp få även dig att må bättre och sträva mot din fulla potential.

För frågor gällande yogan kontakta Carina på:
mobil: 0733 49 77 49 eller e-post: carina@yogarina.se



Karin Andersson

För mig finns ett starkt samband mellan yoga och mat. Att laga ren, hälsosam mat är min passion. I köket blandar jag gärna det klassiskt svenska med orientaliska och asiatiska smaker. Grönsaker är alltid basen - och om kött serveras så är det som ett tillbehör.

För frågor gällande logi och mat kontakta Karin på mobil: 0738 43 40 05.

FREDAG

- 16.30 Incheckning
- 17.00-18.30 **Välkommen!** Det inre leendet
ISHTA-meditation, enkla rörelser
följs av sittande meditation.
- 19.00 Mat

LÖRDAG

- 07.00-08.15 Yinyoga *Kärlek & Mod*
- 08.30 Frukost
- 10.00-11.00 Matgrupp 1 förbereder lunchen.
- 11.15-13.00 Workshop
Andning & Rörelse
- 13.15 Lunch
(Matgrupp 1 tar hand om disken)
- 15.00-16.00 Matgrupp 2 förbereder middagen.
- 16.30-18.30 Enkel flödande Vinyasa-flow
med fokus på höfter och att
släppa taget.
Avslutas med guidad avslappning.
- 19.00 Middag/kvällsmat
(Matgrupp 2 tar hand om disken)

SÖNDAG

- 07.00-08.15 Morgonklass anpassad efter
gruppens behov och önskemål.
Avslutas med meditation
- 08.30 Frukost
- 10.00-11.00 Matgrupp 3 förbereder lunchen.
- 11.15-13.00 Workshop
Säkerhet & Trygghet i yogan
- 13.15 Lunch
(Matgrupp 3 tar hand om disken)
- 14.30-15.30 Gott & Blandat-klass
med gemensamt avslut.

PROGRAM
17-19
AUGUSTI

