

Välkommen till yogaretreat

Välkommen till en helg i yogans tecken på Södergården Åre med dess vackra fjällvärld runt knuten.

Denna retreat passar både nybörjare och de med erfarenhet. Fokus ligger på yoga och medveten närvaro. Med inspiration från viryayoga, stresshantering och mindfulness guidar Susanne Attskog varsamt in oss i våra kroppar och vi centreras och stärks i kropp och sinne. Vi yogar på Spiragården (500m från Södergården) och tillbringar vår fritid på Södergården.

Denna retreat ges vid två olika tillfällen:

Yogaretreat 28–31 mars 2019

Sista anmälningsdag 14/3

Yogaretreat 6–9 juni 2019

Sista anmälningsdag 23/5

Mer information

För mer information om pris och upplägg kontakta Lisa Tangen, 070-642 65 85.

Varmt välkomna önskar Eva Björklund, Lisa Tangen och Susanne Attskog!

