

# 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.

## Program:

Torsdag: Kvällsyoga 18.00- ca 20.00 med frukt te/kaffe, inkl. presentera helgen.

Fredag: Morgonyoga 8.00-9.30. Kvällsyoga 18.30- 20.00

Lördag: Morgonyoga 8.00- 9.30 Andning och meditationsklass 14.00- 15.30

Söndag: Morgonyoga 8.00- ca 10.00 inkl. avslutning med frukt te/kaffe.

## Pris

2 500: - (minst 5 deltagare)

I priset ingår sängkläder, handdukar, doftfria hygienprodukter (schampo, balsam, tvål, hudkräm). Morgonrock och enklare spatofflor. Yogamattor och filtar m.m. finns att låna på Spiragården.

## Kontakt och anmälan

Kontakt och anmälan sker till Eva Björklund, platschef Södergården, på: 070-662 40 53 eller [sodergarden@astmaoallergiforbundet.se](mailto:sodergarden@astmaoallergiforbundet.se)

## Sista anmälningsdag 26/5

Varmt välkomna!

