

# 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 19–22 mars 2020**

Sista anmälningsdag 5 mars 2020

## **Yogaretreat 1–4 oktober 2020**

Sista anmälningsdag 17 september 2020

## **Mer information**

Kontakta Eva Björklund på Södergården, 070-662 40 53 eller [sodergarden@astmaoallergiforbundet.se](mailto:sodergarden@astmaoallergiforbundet.se)

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

