

# Yoga & Ayurveda

RANKHYTTANS HERRGÅRD • 22 - 23 SEPTEMBER 2018

*Vi startar kl.10.00 på lördagen & avslutar kl.14.30 på söndagen*

Avrunda sommaren och möt hösten denna helg, där du får möjlighet att öka din förståelse för dig själv och hur yogan och ayurvedan kan stödja dig att hålla balansen i vardagen. Under denna helg får du vara i en lugn avstressande miljö, där du får kombinera yoga, meditation och grunderna i ayurveda. Med mera kunskap om dessa delar kan du få verktyg till att förbättra din livsstil och hälsa utifrån dina personliga egenskaper.

**Karin Lagerbäck** - yogalärare i vinyasayoga, yinyoga och restorative yoga. Sjukgymnast och vidareutbildad inom ayurveda. Karin har flerårig erfarenhet av yoga och väver ofta in ayurveda i sin yogaundervisning.

**Jenny Berg** - yogalärare i samayoga och aromayoga. Hälsovetare med djup kunskap och praktiserad visdom inom ayurveda. Ayurvedisk hälsovägledare och terapeut. Lärare inom Ayurvedaskolan Human Health Borlänge.

Kostnad:

Early bird: 3250 kr. vid anmälan och betalning senast 30 juni 2018.

Efter 30 juni: 3500 kr.

Anmälan sker till Karin Lagerbäck:

klhalsokonsult@hotmail.com eller 070-560 22 45

Sista anmälningsdag: 31 augusti 2018. Begränsat antal platser!

Anmälan är bindande, platsen kan överlåtas till en annan person.

Inkluderat: Flera yogaklasser, teori kopplat till praktik. Boende i enkelrum. Vegetarisk mat: 2 luncher, 1 middag och 1 frukost. Det finns tillgång till te och frukt under vistelsen.

Medtag: yogamatta och eventuella redskap som du behöver, mjuka kläder att röra dig i, samt skor för promenader.

Plats: Rankhyttans Herrgård, Vika, Dalarna

Kommunikationer: Buss 243 avgår från Resecentrum i Falun lördag kl. 08.49 med ankomst Rankhyttan kl. 9.27

Avstånd med bil från: Borlänge 15 km, Falun 20 km, Hedemora 30 km, Stockholm ca. 200 km.

**»Det allra finaste utrymmet är det du ger dig själv. Att hitta till din plats, till ditt inre.«**