

# Body Love Retreat

Självkänsla genom kroppen

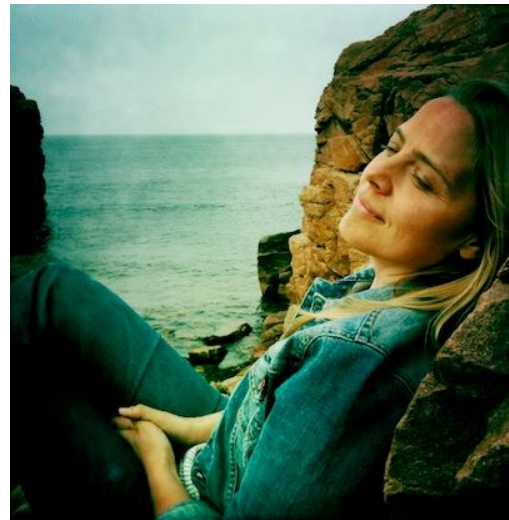
Body Love Yoga är en meditativ form av yoga med fokus på avslappning i rörelse. Vi guidar kroppen tillbaka till sitt naturliga rörelsemönster där den så småningom kan uttrycka sitt autentiska ansträngningslösa flöde.

Kombinationen av djup avslappning och väckande av slumrande muskler som behöver aktiveras för en sund balans i kroppen balanserar yin och yang och ger dig tillgång till mer av din inneboende kapacitet. Både på yogamattan o i livet som helhet.

Den effektivaste vägen till bättre självkänsla går genom kroppen. För att utveckla äkta och innerlig kärlek till oss själva behöver vi ha intim kontakt med våra egna kroppar. Vi behöver lära oss att älska och omfamna dem precis som de är i varje ögonblick. Vi behöver också medvetet ge dem uppmärksamhet och kärlek för att de ska fortsätta att vibrera av livslust genom ett helt liv.

I Body Love Yoga får du nycklarna till att älska dig själv på djupet. Kärleken kommer som bekant inifrån och den här yogan syftar bland annat till att du ska komma i kontakt med din inre kärlek, integritet och sensualitet. I mitt arbete med människor i utveckling har jag märkt att många längtar efter den självkänsla som uppstår genom djup och innerlig kontakt med den egna kroppen. Vägen till intima relationer och tantriska möten går genom mötet med oss själva.

Yogaformen är inspirerad av organisk och dynamisk yoga och har alla hälsobringande och stärkande effekter som yoga har när den utförs med respekt för kroppen.



*Retreaten leds av Mia Lehndal*

## Välkomna 26 – 28 januari

Vi kommer att hålla till på vår egen kursgård i Värmland och njuta av god hälsosam mat och sagolik natur.



### Tider

Från 16 på fredagen till ca 15 på söndagen.

### Pris

3500 kr (+ moms för företag) inklusive kost & logi.

### Resa

Samåk eller ta tåget till station Kil varifrån vi samordnar upphämtning Meddela om du har eller behöver plats i bil.

**Anmälan** till [bodyloveyoga@gmail.com](mailto:bodyloveyoga@gmail.com)

Mer info om yogan [www.bodyloveyoga.se](http://www.bodyloveyoga.se)

**Ge dig själv en kärleksfull upplevelse av dig själv!**