

Body Love kurser & retreats

deltagarnas upplevelser

Body Love Yogakurser (scrolla ner för Tantrakurser)

"Kärleksfull yoga för hela din varelse ❤️"

Tania Grosjean

"Är helt kär i den här formen av yoga för den gör mig helt kär i mig själv ❤️"

Satu Svensson

"Efter en och en halv dag känner jag mig lika utvilad som efter en hel sommarsemester"

Julia Ploomipuu

"Mia är en utomjordiskt bra kursledare och människa! ❤️ Jag fick så många bra kunskaper av kursen, både för livet och för yrkeslivet"

Anna Nilsson

"Jag kan varmt rekommendera att pröva och fördjupa sig i denna yogaform som handlar om att på djupet lära känna sin kropp och sig själv. Alla kan göra den eftersom den fokuserar på att genom långsamhet och avslappning lära sig känna in kroppens signaler och hitta det välbehag som redan finns naturligt i vår fantastiska kropp!"

Peter Forsberg

"Flöde i kroppen och frid i själen"

Margaretha Bruhn

"Tack Mia för en underbar och revolutionerande helg. Det är så mycket skönare att leva nu!"

Matilda Paulsson

"Glider fram genom ett färgsprakande landskap från Humlebäcks kursgård och Body Love Yoga retreat. Är väldigt tacksam över en otroligt givande helg. Har frigjort ännu mer av det som är jag. Ännu mer av att leva livet inifrån och ut ❤️ Tack Mia Lehndal för en fantastisk helg i "djupåt" 🙏"

Therese Uhr

"Mia, tusen tack för en underbart själ- och kroppsöppnande helg. Många insikter och känslor som skall landa, har fortfarande inte ord att beskriva det som sats igång inom mig"

Maria E

"Tack vare vår helg hos dig och din bok njuter jag av livet, min kropp och man på ett nytt sätt. Så tack ❤️"

Marie Niljung

"Jag har inte känt mig så här levande på länge"

Veronica Sehlberg

"Body Love Yoga är verkligen kärlek till, för och från kropp och själ"

Karin Persson Haas

"Vintern 2018 kom jag via min terapeut i kontakt med Body Love Yoga som ett verktyg att lösa ur med inre spänningar. Det har varit för mig fullständigt revolutionerande och lett mig in på en resa i min kropp och själ jag inte trodde var möjlig. För alla som bär på långvariga spänningar, ångestsyndrom, svårigheter med intimitet, vara i nuet eller återkommande bränner ut sig kan jag verkligen, verkligen rekommendera att gå kurs med Mia som verktyg för att få fatt på meningen med livet igen ❤️"

Sofia Clausen

"Det var så kul idag, när jag var hos min sjukgymnast angående mitt snedställda bäcken. Hon var helt förbluffad och sa: Det är sällan jag får skriva att ett bäcken har blivit helt utan anmärkning! Hon kunde inte hitta något fel! #tackbodyloveyoga ❤️"

Anna Näslund

"Lugn... skönt att sluta jaga, sluta kämpa"

Klas Johansson

"Denna yoga är verkligen ren njutning i varje rörelse och andetag... total harmoni"
Anna Axelsson Caballero

"Den här helgen har verkligen varit ett uppvaknande"
Teresa Gullberg Jaubert

"Lätthet, glädje, enkelhet"
Gunilla Åström

"En viktig pusselbit som jag tar med mig i min vardag"
Annika Larsson

"Tack för en fantastisk helg!! Det var verkligen helt magiskt och jag blir tårögd av att tänka på vilken glädje, värme och lycka som kan infinna sig över en helg..."
Åsa

"Tack för en fantastisk helg! Har just avslutat mitt första pass hemma och precis som du sa Mia, kommer min kropp ihåg rörelserna. Nu börjar dagen!"
Ulrika Linde

Body Love Tantrakurser

"❤️🙏 Jag vill rekommendera kursen till ALLA 😊 Känner mig så skön, närd, pirrig och berörd. Djupåt is beauty ❤️"
Johanna Gottberg

"Tack Mia för fantastiska workshops på New Year Festival på Ångsbacka! Hela upplevelsen berörde mig starkt och min självkärlek och kärlek till andra har aldrig varit så stark"
Karl Zebuhr

"Så himla fin och bra kurs! Full av sensualitet och lek."
Claes Johansson

"Tack Mia! Vi kände oss bägge två väldigt påfyllda och närd efter helgen ❤️"
Idha & Jonatan

"TACK för fin workshop Mia. Du har verkligen förmåga att skapa det där utrymmet som blir så fint i möte med sig själv, och andra. Fint och berörande."
Gabriella Huss

"Lever ännu på känslan från den berikande helgen i Stockholm. En fantastisk långhelg full av närvaro, avslappning, kravlöshet och viktiga insikter! ❤️"
Stina & Jonas

"Ville bara skriva och tacka för kursen! Det här var helt nytt för mig och jag upplevde det som både utmanande och otroligt positivt. Du är en fantastisk instruktör/lärare Mia"
Andreas S

"När jag upptäckte att det går att mötas i stillhet, enbart vara, men ändå känns så mycket. Ja det var verkligen en fantastisk upplevelse. Att få komma ifrån prestation och göranden till mer varandra helt enkelt. Att som man ha förmågan att bjuda in till den här typen av möten skulle jag säga är enormt attraktivt"
Tony Alfredsson

"Tack! En av de vackraste tantraretreats jag har varit på ❤️"
Mette Boström

"Tack för en magisk helg där jag gjorde genombrott på flera plan"
Ulrika

"Våra möten var underbara innan och har stärkts rejält efter din kurs, känns som mitt sexliv fått en ny dimension"
Johan

"Tack så mycket för en fin och givande helg. Jag kände mig trygg under hela kursen och tycker att du är en väldigt bra ledare"
Åsa

"Tack för dagarna på kursen, vi har ett par universum till att dyka runt i nu ❤️ 🙏"
Susann Gunnarsdotter Lampa

"Att få tillbringa en hel helg med sin partner, i stillhet o avslappning, är en lyx som fler borde unna sig! Det är helt enkelt underbart att först få landa på yogamattan (i sin egen kropp o hitta tillbaka till sin egen energi) o sedan möta sin partner utifrån en lugn plats inom sig själv. Mia guidar på ett skönt o behagligt sätt o kursen passar både vana yogisar o nybörjare. Man blir liksom varm o mjuk i hjärta, kropp o själ..."

❤️ Nellie & Thomas Wedén

"Rekommenderar starkt denna kurs för dig som vill fördjupa dig i genuin tantra där du får utforska närvaron, det subtila i varje rörelse och känna in dig själv och känna livet i dig...❤️"
Tony

"Tack för en underbar helg"
Henrik

"Tack för helgen som var. Kursen visar mig vad närvaro kan föra med sig. Tack ni underbara deltagare för det ni har lärt mig under kursen men även det ni fortfarande ger och lär mig. Stämningen från helgen finns fortfarande kvar i mig och med det även ni alla"
Klas Johansson

"Jag har provat många olika tantrakurser och det här känns verkligen som att komma hem. Jag har tidigare kommit i kontakt med koncept, som sedan har runnit ut i sanden, av en eller annan anledning. Detta är för första gången, jag får verktyg till att göra det på helt mitt eget sätt, så förlösande och kärleksfullt."
Helen Pettersson

"Tack för en fantastisk Body Love parkurs, den borde vara obligatorisk för alla som är i en relation eller funderar på att kliva in i en"
Benny Andersson

"Tacksam över alla insikter som har landat under och efter helgens kurs! En kurs som verkligen gick på djupet och nådde ända in i mig trots till synes enkla övningar" Linda Örtengren