

Body Love Retreat

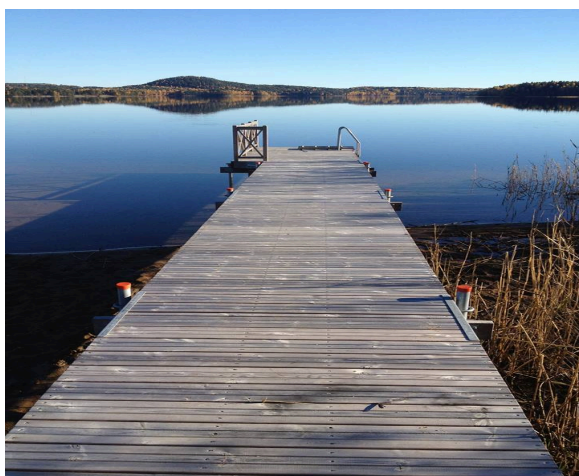
Självkänsla genom kroppen

Body Love Yoga är en meditativ form av yoga med fokus på avslappning och njutning snarare än på avancerade ställningar, samtidigt som kroppen stärks inifrån.

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 31 juli – 2 aug 2015

Vi kommer att hålla till på kursgården Humlebäck i Värmland och njuta av god hälsosam mat och sagolik natur.



Tider

Från 16 på fredagen till ca 14 på söndagen.

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

Anmälan till bodyloveyoga@gmail.com

Resa

Samåk eller ta tåget till station Kil där vi hämtar upp. Meddela om du har eller behöver plats i bil så samordnar vi det.

Mer info om yogan

www.bodyloveyoga.se

Ge dig själv en kärleksfull upplevelse av dig själv!