

Välkomna till sommarens kundaliniyoga i Mullsjö 2008!

Det kommer att bli intensivhelger med kundaliniyoga, kost och mindfulness.

Kundaliniyoga är en dynamisk yoga med stort fokus på meditation. Yogan är en andlig tradition från Indien och räknas som ett av Indiens sex filosofiska system. Målet är att uppnå ”Yoga”, ett medvetandetillstånd som innebär en förening mellan själen, sinnet och kroppen. Detta gör man genom kroppsställningar, andningsövningar och koncentration. Kundaliniyoga är ett sätt att nå andlig upplysning och få insikt om verklighetens sanna natur.

Mindfulness är en viktig del av kundaliniyoga.

Mindfulness betyder medveten eller uppmärksam närvaro. Att hålla sitt hjärta så öppet man kan utan att reagera eller döma, samtidigt som man helt och fullt är i nuet. Detta kommer att genomsyra hela kursen.

Kost: Under helgen kommer du även att få lära dig om yogisk kost och vi kommer tillsammans att tillreda måltiderna.

Kundaliniyoga är en sorts yoga som även passar dig som är stel, överrörlig, eller kanske har värk. Vill du vara säker så får du gärna höra av dig till mig, det kan även vara bra att fråga din läkare. Helgerna kommer att vara anpassade för nybörjare.

Intensivhelgerna kommer att starta på fredag kväll med en frivillig meditation på eftermiddagen och avslutas på söndag eftermiddag. Datum för kurserna är:
27-29 juni, 4-6 juli samt 18-20 juli

I priset för kursen ingår mat och boende.

Kurskostnad per person:

Flerbäddsrum:	2300 sek	student/pensionär: 2100 sek
Dubbelrum:	2400 sek	student/pensionär: 2200 sek
Enkelrum:	2500 sek	student/pensionär: 2300 sek

Vill du komma på mer än ett kurstillfälle kan du göra det i mån av plats för halva priset.

Vill du veta mer om kursgården gå in på: www.marstonhill.com

För anmälan och frågor kontakta kursledare Inga-Teresa Allwood.

Mail: ingateresa@yahoo.com

Tfn # 0701-811 055