



Skriu Yoga



Vi börjar dagen med en övning i mindfulness följt av ett mjukt yogapass med vila. Sen går vi in i skrivprocessen, en guidad och stödande resa in till djupare lager av din kreativa visdom, *ditt sanna jag*. Det blir en process som stärker intuitionen och vetskapen om att svaren finns inom dig. Vi tar paus för en enkel lunch, som finns att inhandla i Yogarooms Café. Och vi avslutar dagen med delande och meditation.

Kursledare



Margaretha Fahlström Westin
Yogalärare, symbolpedagog.



Ann Westermark
Skrivhjärtat och Författarkortlekens skapare.

Tid och Plats

Söndagen den 4 december kl 10.00 – 16.30 på YOGAROOM i Kungsbacka.

Kursavgift

900 kr för privatperson, 1200 + moms (företag/organisation).
Anmälningavgift 300 kr, insättes på bg 639-8952 och ange tydligt "Ditt Namn + skrivyoga 4/12".

Begränsat antal deltagare!
Kursen vänder sig till alla och du behöver inga förkunskaper!

Välkommen!

F:a E.M.M.A, Skrivhälsan AB och Yogaroom AB i samarbete.

www.livsyoga.se www.skrivhalsan.se
margaretha.fw@telia.com info@skrivhalsan.se
T.0300-71442 T.031-132456