

# Hela Dig

Yoga och Ayurveda är ett sätt att hitta balans i tillvaron - för både kroppen och själen.



*Yoga is not about self-improvement*

*It's about self-acceptance*

**GURMUKH**

## Datum, pris och anmälan

### Kursdatum:

**2019:** 13/8, 10/9, 8/10, 5/11, 3/12

**2020:** 14/1, 11/2, 10/3, 7/4, 5/5, 26/5, 16/6

**Tid:** 18.30-20.30

**Plats:** Liv i Balans Dalarnas kurslokal

**Pris:** 4500 kr

Kan fås mot faktura och delbetalning.

### Om man missar en klass...

Det kan vara svårt att veta så långt i förväg att man verkligen kan delta i varje klass, mycket hinner hända på ett år. Om du missar en eller era klasser finns det möjlighet att få en timmes privatklass (vid kurslokalen eller via Skype) mot en avgift på 600 kr.

### Information och anmälan

Kontakta Sara för mer information eller anmälan

070/173 56 32      sara@livibalansdalarna.se

Välkommen med din anmälan!

Namaste Sara

## Kursens mål och innehåll

*Målet med kursen är att Du efter ett år ska ha fått en bättre förståelse för vad Du mår bra av, och vilka verktyg som kan hjälpa dig på vägen. Utifrån de verktygen kan du så anpassa din dagliga rutin med yoga, meditation och återhämtning, så att du maximerar ditt välmående!*

### Innehåll:

**Kompendium:** Din guide till ett liv i balans

Hela Dig 1

- ✦ Grunderna i ayurveda
- ✦ Fördjupning i de tre doshorna Vata, Pitta och Kapha
- ✦ Dagliga rutiner
- ✦ Pranayama/ andningsövningar
- ✦ Yogaprogram för Vata, Pitta, Kapha
- ✦ Tacksamhetsdagbok
- ✦ Återhämtning
- ✦ Meditation
- ✦ Ayurvedisk kost
- ✦ Enskild konsultation 60 min