

RETREAT

Yoga, Meditation och Ayurveda

Ge dig själv en rofylld eftermiddag och kväll i harmonins tecken.



Vi börjar retreat med yoga som är mjuk och lätt att ta till sig. Därefter ger ledaren Andrew Nagappan oss en insyn i ayurvedisk matlagning genom en föreläsning som avslutas med matlagning och gemensam middag enligt ayurvedisk tradition. Vi varvar ner med mindfulness-meditation, ett sätt att njuta i stillhet och tystnad. Du kommer hem med nya insikter och med inspiration till att bjuda in harmoni i ditt liv.

