



Välkommen till en temadag där du kan stanna upp, reflektera och utöva redskap för mer närvaro i dig själv. Börja där du är och utforska din kropp med en medveten inriktning på rörelse och stillhet.

Prova på postural träning och yin yoga, två olika metoder för att möta dig själv och balansera din kropp.

Målet är att du som deltagare ska lämna dagen med insikter och verktyg som gör att du kan ta hand om dig själv på ett bra sätt i din vardag – direkt och i resten av ditt liv.

Det är vi som kommer att ta hand om dig denna dag:



Karin är Postural Tränare och Rörelsecoach. Idag hjälper hon företag till friskare medarbetare och privatpersoner till bättre livskvalitet i en smärtfri och funktionell kropp. En naturlig avlastad hållning och rörelsemönster är grunden till att kroppen ska må och fungera optimalt. Oavsett symptom tar hon hänsyn till hela kroppen och söker efter grundorsaken till eventuella besvär. Först då kan en varaktig förbättring uppnås.



Yvonne är Yoga lärare med inriktning på Yin Yoga, som är en återhämtande och terapeutisk yogastil som handlar om att ge sig hän och släppa taget för att stilla kropp och sinne. Det är en motvikt till yangbaserade, mer fysiskt krävande yogaformer. Genom att balansera yin, vila, och yang, aktivitet, i livet i stort ökar vårt välbefinnande på alla plan.

Peter är din egen hobbykock och har ett stort intresse för utomhusmatlagning över öppen eld.

Schema för dagen (med reservation för förändringar)

kl 10.00 –11.00 - Välkommen! Incheckning med Yvonne

kl 11.00 – 12.00 - Föreläsning: Naturlig hållning för en smärtfri och funktionell kropp med Karin

kl 12.00–13.15 - Outdoor cooking lunch: Om vädret tillåter blir det en "utelunch" med Peter.

Detta är en gemensam aktivitet där vi under gemytliga former kombinerar härliga smaker ute i det fria.

(vid mycket dåligt väder så beställer vi mat från Lerjedalens Café & Bistro).

Här finns det tid för att klä om till bekvämare kläder inför den praktiska delen.

kl 13.30 – 15.00 - Praktisk träning: Gruppen delas i två och Yvonne kör Yin Yoga och Karin kör postural träning i grupp inomhus.

kl 15,00 - Paus

kl 15.30 –17.00 - Praktisk träning: Grupperna skiftas – Yinyoga och Postural träning

kl 17.00 – 17.30 Avslutning med fika

Praktisk info:

- Ta gärna med en egen vattenflaska.
- Meddela om du har några allergier, matpreferenser, osv.
- Kläder efter väder (matlagning utomhus).

Pris: 595:- då får du:

- Incheckning av Yvonne (övertäckning vad denna innehåller)
- Föreläsning av Karin
- Postural träning i grupp av Karin
- Yin yogapass av Yvonne
- Gemensam matlagning över öppen eld av Peter
- Frukt, vatten, te, kaffe

Välkomna! Yvonne, Karin och Peter