

08:00. Vi börjar dagen med mjuk och vilsam yoga, där vi sträcker ut och väcker kroppen, med stort fokus på andningen.

9,50 – 10,15 Fika

10,15-12,15 **Introduktion till Ayurveda – maten är vår medicin**

Ayurveda är ett av världens äldsta medicinska system och har sitt ursprung i Indien för mer än 5000 år sedan. Ayurveda betyder kunskapen om livet och det är ett holistiskt system som strävar efter att se hela människan som en helhet av kropp, sinne och själ samt som en levande del av naturen.

Du kommer att få lära dig lite om grunderna i denna fantastiska hälsofilosofi, du kommer att få göra ett enkelt test som kan vägleda dig i hur du kan ta hand om just din kropp, du kommer att få lite praktiska råd, hälsosamma och läckra recept samt några enkla "huskurer".

12,15 – 13,15 Ayurvedisk Lunch

13,15- 15,15 workshop med föreläsning om stress, att lyssna på sin egen kropp och stilla sinnet, följs av ett stärkande yoga och meditation på samma tema

15,15-16,00 Fika

16,00-17,30 **Eftermiddagens yoga - prova på ett skönt kundaliniyogapass**

Kundaliniyoga är en yogaform för fysiskt, mentalt och andligt växande som hjälper dig att skapa en djup kontakt med dig själv, här och nu.

Kundaliniyoga kan utövas av alla, alla rörelser går att anpassa individuellt – du behöver inte vara akrobat för att vara med.

Kundaliniyogans enkla och kraftfulla tekniker hjälper dig att i din egen takt stärka dig själv, finna lugnet på insidan samtidigt som din kropp och ditt sinne blir mer flexibelt.

Passet vi ska göra är meditativt och enkelt har fokus på andning och mjukar upp rygg och axlar. Efter passet gör vi en skön avslappning med klangskålar och avslutar med en kort meditation.

