



Östergarns strand, Sandviken , Gotland

# Livsyoga på Gotland

**Sensommarkurs 27–29 augusti 2010**

Yogalärare: *Carina Ivarsson.*

**Yogakurs** För att delta kan du vara nybörjare eller mer erfaren eftersom yoga handlar om att utgå från sina egna förutsättningar. Chakrasystemet kommer att vara i fokus under dessa dagar. På programmet finns balanserande yogapass, meditation, visulisering, vandringsmeditation och olika rörelsemeditationer. Vi börjar tidigt på morgonen och gör uppehåll för frukost och lunch. På eftermiddagen finns det tid för att bada i havet eller bara vara. Du kan även boka tid för massage eller akupressur. Vi avslutar dagen med en samling och meditation.

**Alternativ 1** Yogakurs, frukost, lunch och del i dubbelrum på enkelt vandrarhem, Östergarn strand 3 nätter. (Eget rum går att få mot tillägg)  
Kostnad 2500 kronor.

**Alternativ 2** Yogakurs, frukost, lunch och eget boende.  
Kostnad 1900 kronor.

**Anmälan** För att anmäla dig betalar du 500 kr till plusgironr: 122106-8. Senast den 1 juli. Kom ihåg att skriva avsändare, kurs och alternativ på raden för meddelande. Resterande kursavgift betalar du senast 1 augusti 2010.

**Kontakt** Carina Ivarsson 0708-276209 livsyoga@gmail.com  
[www.carinaivarsson.se/yoga](http://www.carinaivarsson.se/yoga)