

# Ashtanga Yoga Retreat på Österlen

*Mysore & Pranayama  
med Lisa Norén*

16-18 AUGUSTI 2024  
MUDITA

@lisanorenyoga  
ashtangayogaosterlen.se

*Ashtanga Yoga Österlen*

# RETREAT SOMMAR 2024

## FREDAG 16 AUGUSTI

7-9.45 *Pranayama & Mysore*

10-12 *Brunch & paus*

12-14 *Temaklass - hur vi integrerar hela kroppen när vi gör bakåtböjningar*

## LÖRDAG 17 AUGUSTI

7-9.45 *Pranayama & Mysore*

10-12 *Brunch & paus*

12-14 *Pranayama, teori & filosofi*

## SÖNDAG 18 AUGUSTI

7-9.45 *Pranayama & Mysore*

10-12 *Brunch & paus*

12-14 *Yinyoga & meditation*

PRIS: *2500 kr*

PLATS: *Mudita, Kurrabacken 18, Baskemölla ekoby*

AMNÄLAN: *[lisa@ashtangayogaosterlen.se](mailto:lisa@ashtangayogaosterlen.se)*

MER INFO: *[ashtangayogaosterlen.se](http://ashtangayogaosterlen.se) / [@lisanorenyoga](https://www.instagram.com/lisanorenyoga)*

*Brunchen är vegetarisk / vegansk och förbereds av Henrik Norén från Vyn. Vi äter utomhus med utsikt över äng & hav eller i växthuset om det regnar. Efter brunchen finns tid för bad i havet eller promenad i naturen. Det ingår inte boende i detta retreat.*

*Ashtanga Yoga Österlen*

## ASHTANGA YOGA

*Ashtangayoga är en kraftfull och dynamisk yogaform där vi rör oss till våra andetag. Det här retreatet passar dig som vill fördjupa din yogaträning under traditionella Mysore-klasser. Du utövar yoga i egen takt och får personlig hjälp utifrån dina förutsättningar och behov. Du behöver vara bekant med grunderna i ashtangayoga men du behöver inte vara avancerad för att delta. Vi börjar där du är och tar oss vidare tillsammans.*

## PRANAYAMA

*Vi gör pranayama, andningsövningar som verkar balanserande, avslappnande och även energigivande. Du kommer också få lära dig teoretiskt om hur andningen påverkar kroppen, sinnet & nervsystemet.*

## LISA NORÉN

*Lisa är hängiven utövare av ashtangayoga och auktoriserad lärare av Sharath Jois, SYC Mysore, Indien.*

*Lisa har bott i Stockholm i många år och undervisade tidigare på Yogashala Stockholm. Våren 2019 flyttade hon till Österlen och där arbetar hon också med teckning & keramik i sin ateljé & verkstad utanför Skillinge.*

*Lisa utövar även Vipassana meditation & pranayama.*

## MUDITA YOGA ÖSTERLEN

*Denna vackra shala ligger nära havet i ekobyn utanför Baskemölla. Huset är byggt av naturliga material och är beläget på en höjd med utsikt över äng och hav. Väggarna är tjocka och fönsterna stora för härligt ljusinsläpp.*

*På vinterhalvåret eldar vi i kaminen och på sommaren släpper vi in havets bris. Det här är verkligen en speciell plats med mycket charm och fin energi.*

*Varmt Välkommen!*

*Ashtanga Yoga Österlen*

