

Program yogahelg for kvinner på Søssetra med Anahata Yoga



Fredag

Ankomst fra kl 15.00

17.00 - 18.00 Hvilende Yin Yoga med Siw

18.00 - 18.25 Pust & yoga nidra (dybdeavspenning) med Silje

18.30 - 19.00 Åpningssirkel

19.15 Middag

20.30 - 21.00 Ro ned for kvelden-praksis med Silje (kom gjerne i pysjen)

Lørdag

07.30 - 07.55 Meditasjon i Stillhet med Siw

08.00 - 09.00 Klassisk Yoga med Silje

09.00. Frokost

10.00 - 10.45 Foredraget: **Vi er natur** med Silje

11.00 - 12.00 Feminin Kraft med Anette

12.15 - 12.45 Krystallbollebad med Anette

13.00 Lunsj

14.00 - 14.45 Anette er tilgjengelig for spørsmål

16.15 - 16.45 Dybdeavspenningen yoga nidra med Siw

17.00 - 18.45 Restorativ Yoga med Siw

19.00 Middag

20.00 Vi tenner bål utafor

Søndag

07.30 - 07.55 Meditasjon i Stillhet med Silje

08.00 - 08.45 Pust & Yoga NIdra med Silje

09.00 Frokost

10.00 - 11.00 Foredraget: **Hvile** med Siw i auditoriet

11.15 - 12.00 Klassisk yoga og mantra med Silje

12.15 - 12.45 Avslutningssirkel

13.00 Lunsj

Med forbehold om mindre endringer i programmet.

NB: alt av program er frivillig, vi oppfordrer til noen ganger å prioritere egentid og kjenner du at en tur i bassenget, badstua, skogen eller bare rommet ditt er det som kaller så heier vi på det!