

Yoga filosofi for det moderne menneske.

2 dages workshop

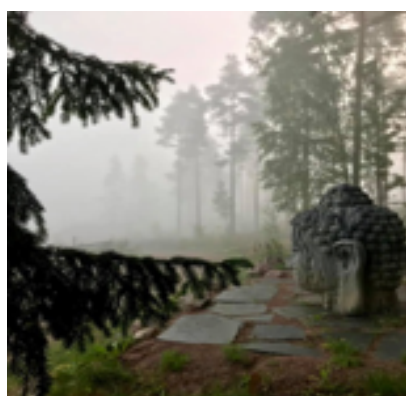
Underviser: Ulla Upma Kaur Steen

Hridaya Svalgaard Center

22. og 23. februar 2020

kl. 9 – 16.30 begge dage.

15 timer i alt.



Historien om - og filosofien bag Yoga, De 10 kroppe, De tre Gunaer, Patanjalis Yoga Sutras og Chakra – de 7 energicentre.

Program:

Lørdag 22. Februar

09.00 – 10.30: Velkomst og Kundalini Yoga

10.30 – 12.30: Historien om og filosofien bag Yoga

Frokost

12.30: De 10 kroppe

15.30 – 16.30 Blid meditativ Yoga.

Søndag 23. februar

09.00 – 10.30: Kundalini Yoga

10.30 – 12.30: De 3 Gunaer/Pantanjalis Sutras
Frokost
13.30 – 15.30: Chakra – de 7 energicentre
15.30 – 16.30: Blid meditativ Yoga.



Ulla Upma Kaur Steen
www.ullasteen.com

Sted: Rosvangvej 47, 7700 Thisted

Pris: 2400 kr. inkl. frokost og eventuel overnatning og morgenmad søndag.

Tilmelding til Pia Sofia Koren på tlf. 51350075

Indbetaling af depositum 700 kr. Til konto 9118 0000055719 eller på mobilepay.