

Välkommen till YogaBySara

DECEMBERVILA



Yinyoga Yoga Nidra Återhämtning Energi

Lördagen 2 december kl. 9-12 bjuder jag in till en förmiddag med yoga, lugn, återhämtning och eftertanke. Ett underbart tillfälle att hämta energi och kraft till decembers alla händelser. Men även ett tillfälle för dig att gå lite djupare i dig själv.

Yinyogapass varvat med egenmassage och yinmyo-release (en mjuk lokal punktmassage med bollar).

Passet hjälper dig att stimulera energiflödet, lymfflödet och rörligheten i kroppen. Samt att släppa på stress och spänningar.

Vi varvar med reflektionsövningar och blickar tillbaka över året som gått och lyfter fram det vi vill minnas, glädjen och tacksamheten. Vi sätter nya intentioner för egentid, återhämtning och välmående.

Vi avslutar med en Yoga Nidra, som är en längre, guidad djupavslappning, även kallad yogisk sömn.

Under passet serveras kaffe/te och smarrig och nyttig fika! Varmt välkommen!

Lördag 2 december 2023 kl. 9-12.00

Lokal: Truly you, Kristinaplatsen 3
Norrköping

Investering: 540 kr. Anmäl innan 25 nov till sara@yogabysara.se

Anmälan är bindande efter 25 nov, men platsen kan överlåtas åt annan.

SKÖN SÖNDAG dagretreat



Underbart lugn i Rumma Dagretreat

Söndag 19 november kl. 8.30-15.30

En härlig lugn söndag för att avsluta veckan och ladda upp med mys och brasa. Njut av yoga, skogspromenad, vedeldad bastu och god mat.

Mjuk yinyoga och hathayoga med lugna flöden, självmassage, breathwork, och meditationsövningar. Liten grupp max 6 personer

- ❖ 8.30-9.00 ankomst, the, kaffe och tillugg
- ❖ Yogapass: Mjuk, lugn Hathayoga
- ❖ Skogspromenad och lunch på auyrvediskt vis.
- ❖ Bastubad med aromaterapi eller vila framför brasan. (Ta med en god bok)
- ❖ Yogapass: Yinyoga flow med lymfmassage
- ❖ Gemensam fika vid öppna spisen och avslut

Söndag 19 nov 2023 kl. 8.30-15.30

Rumma Gamla Skola, Åtvidaberg

Investering: 1150 kr /pp

Anmäl innan 13 nov till sara@yogabysara.se

Anmälan är bindande efter 13 nov, men kan överlåtas till annan

www.yogabysara.se

sara@yogabysara.se

070-3829921

Välkommen till YogaBySara

Helgretreat Hormonbalans, energi och selfcare

två tillfällen

Helgen 22-24 mars 2024

samt

Helgen 19-21 april 2024

En härlig helg för dig som kvinna. Att bara få vara, bli omhändertagen och få känna in vad du behöver just nu! Lugna yogaformer, lymfmassage, självmassage, myo-fascialrelease med inspiration och kunskap. Vi yogar för att främja hormonbalansen och kroppens möjlighet till självläkning. En hel helg fylld med self-care.



Känner du dig stressad, ur fas, som om livet mest springer på och du efter? Kanske har du klimakteriesymptom eller känner dig allmänt ur balans? Då är detta en skön paus för dig! En härlig helg för välmående, balans och mer energi. Varmt välkommen!

Hela härligheten kostar 3850kr/pp inklusive allt

[Läs mer om retreatet och boka HÄR](#)

Yinyoga för hormonbalans Terminskurs- ny kursstart 17 januari 2024



När: Onsdagar kl. 19.15- 20.35

Var: i den supermysiga lokalen hos "Truly you" Kristinaplatsen 3, Norrköping

Yinyoga för hormonbalans är en mjuk yoga anpassad för kvinnokroppen. Passar särskilt dig som upplever obalans i dina hormoner eller stor trötthet eller stress.

Vi lugnar nervsystemet och stimulerar hormonbalansen med mjuka rörelser, yin-myorelease (en mjuk punktmassage med bollar) och självmassage. Allt varvas med kunskaper om hormonhälsan.

En härlig stunds avslappning och påfyllning av energi.

Boka hos sara@yogabysara.se
Priser:

Drop in 210 kr
10 ggr 1790 kr
15 ggr 2250 kr

Ansluten till WELLNET, boka där om du har friskvårdsbidrag

Terminsstart v. 3 – v. 22 2024

Prova på under hela november för 100 kr, skicka ett sms för att boka.
Välkommen!

www.yogabysara.se
sara@yogabysara.se
070-3829921