

# En helg för dig

Yoga och personlig utveckling på temat  
*Våga vara den du är!*

Varmt välkommen till en helg för dig. Min intention är att guida dig närmare den du egentligen är. Äkta självkänsla uppstår naturligt när du kan tillåta dig att känna, acceptera och älska varje aspekt av dig själv. Kärlek är ingenting man kan kämpa för att uppnå. Den finns där i ditt autentiska varande, bortom alla tankar och strategier. Där finns också modet du behöver för att våga ta nästa steg mot dina drömmar och ditt livssyfte.

Hur snäll och kärleksfull kan du vara mot dig själv? Vilket är ditt sanna värde? Är du dedikerad till att ge dig själv vad du behöver för att kunna blomma ut i din fulla potential? Om du skulle följa din djupaste längtan vad skulle bli ditt nästa steg i livet? Vågar du utmana dig själv att ta dig igenom det som håller dig tillbaka? Vad behöver du släppa taget om för att känna dig fri?

Vi kommer att praktisera **Body Love Yoga** ([www.bodyloveyoga.se](http://www.bodyloveyoga.se)) för att stärka och mjuka upp kroppen och göra andra övningar för din självkänsla. Du kommer också att få tid att vara med dig själv i tystnad. Det övergripande syftet med helgen är att hjälpa dig släppa fram din inre kraft. Läs gärna min bok *Våga vara den du är – det är du som är originalet* om du vill veta mer om mig och hur jag jobbar.

**Pris** 2900 kr (+ moms för företag) inklusive kost & logi i dubbelrum.

**Anmälan** till [bodyloveyoga@gmail.com](mailto:bodyloveyoga@gmail.com)



*Retreaten leds av Mia Lehndal  
Läs mer om Mia på [mialehndal.se](http://mialehndal.se)*

## **Borntorpet**

Vi kommer att vara på Borntorpet som ligger vid en liten sjö där vi kan bada och njuta av sommaren och skogen. Borntorpet ligger i Bergslagen (Skinnskatteberg) ca 2 timmars bilresa norr om Stockholm. Hör av dig om du behöver samåka eller kan erbjuda skjuts. Det finns också möjlighet att åka tåg/buss.

## **Datum**

**31 aug – 2 sep 2012**

## **Tider**

Från 17 på fredagen till ca 16 på söndagen.

**Ge dig själv en kärleksfull upplevelse av dig själv!**