

# Torpretreat

## Body Love Yoga

Body Love Yoga är en meditativ form av yoga med fokus på avslappning och njutning snarare än på avancerade ställningar, samtidigt som kroppen stärks inifrån.

Den effektivaste vägen till bättre självkänsla går genom kroppen. För att utveckla äkta och innerlig kärlek till oss själva behöver vi ha intim kontakt med våra egna kroppar.

Vi behöver lära oss att älska och omfamna dem precis som de är i varje ögonblick. Vi behöver också medvetet ge dem uppmärksamhet och kärlek för att de ska fortsätta att vibrera av livslust genom ett helt liv.

I Body Love Yoga får du nycklarna till att älska dig själv på djupet. Kärleken kommer som bekant inifrån och den här yogan syftar bland annat till att du ska komma i kontakt med din inre kärlek, integritet och sensualitet.

I mitt arbete med människor i utveckling har jag märkt att många längtar efter den självkänsla som uppstår genom djup och innerlig kontakt med den egna kroppen. Vägen till intima relationer och tantriska möten går genom mötet med oss själva.

Yogaformen är inspirerad av organisk yoga, dynamisk yoga och yin yoga och har alla hälsobringande och stärkande effekter som yoga har när den utförs med respekt för kroppen.

### Tider

Från 17 på fredagen till ca 14 på söndagen.

**Pris** 2500 kr (+ moms för företag) inklusive kost & logi.



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

## Torpretreat i Värmland

**28 – 30 juni 2013**

Den här helgen kommer vi att vara i vårt torp i Värmland där vi har inrett ett kurs/yogorum. Vi hjälps åt att laga mat och det blir enkel logi i yogarummet som blir sovsal på natten (eller tält). Det finns också möjlighet att sova i flerbäddsrums på ett enkelt pensionat en bit bort (utan extra kostnad).

### Resa

Samåk eller ta tåget till station Bäckebrom där vi hämtar upp.

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

**Mer info** [www.bodyloveyoga.se](http://www.bodyloveyoga.se)

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