

Tystnadens Retreat veckoslut - Hiljaisuuden Retriitti viikonloppu

Tid - Aika: 5-6.11.2016

Plats - Paikka: Kilen, Sideby/Kiili, Süppy

Välkommen! Tervetuloa

Tystnadens Retreat veckoslut på Kilen 5-6.11.2016

Veckoslutet riktar sig både till erfarna yogare och till nybörjare som är intresserade av att lära sig yoga och meditation.

Ledare under veckoslutet är yogainstruktör med Hatha-inriktning och ayurvedaterapeut Susanne Hagström-Korhonen. Hon har även samlat gedigen kunskap om olika inriktningar inom meditation under 30 års tid. Stora delar av kursen sker under tystnad, deltagarna ges möjlighet till närvaro och samvaro utan samtal i naturens famn.

Pris: 170€ (inkl. boende och ayurvedisk mat)
Sista anmälningsdag 1.11.2016

Lördag

Registrering och morgonmål
Morgonyoga
Vad är meditation olika meditationsinriktningar
LUNCH
Yoga
Middag
Kvällsmeditation
Kvällsmat och bastu

Söndag

Ayurvediska morgonrutiner
Morgonyoga
Morgonmål
Yoga och meditation
LUNCH
Meditation i naturen

Anmälningar info@kilen.fi. Förfrågningar tel: 040-5407379

Hiljaisuuden Retriitti viikonloppu Kiilissä 5-6.11.2016

Tapahtumaan voi osallistua sekä vastaaloittelijat ja kokeneemmat yogan-harrastajat jotka ovat kiinnostuneita oppimaan meditaatiosta ja yogasta lisää.

Viikonlopun ohjaajana toimii yoga-ohjaaja Susanne Hagström-Korhonen joka on erikoistunut Hathayogaan ja joka on myös ayurvedaterapeutti. Hän on toiminut alalla yli 30 vuotta ja hänellä on laaja tietämys eri meditaatio-muodoista. Kurssin teemana on hiljaisuus ja osallistujille annetaan mahdollisuus osallistua ja olla läsnä ilman suurempaa suullista vuorovaikutusta keskittymällä kuuntelemaan itseään ja luonnon ympäristöä.

Hinta: 170€ (sis. majoitus ja ayurvedinen ruoka)
Viimeinen ilmoittautumispäivä 1.11.2016

Lauantai

Ilmoittautuminen ja aamupala
Aamuyoga
Mitä on meditaatio ja meditaatiosuuntauksia
LOUNAS
Yoga
Päivällinen
Iltameditaatio
Iltaruoka ja sauna

Sunnuntai

Ayurvediläisiä aamurutiineja
Aamuyoga
Aamiainen
Yoga ja meditaatio
LOUNAS
Luontomeditaatio

Ilmoittautumiset info@kilen.fi. Lisätietoja puh: 040-5407379

Riitta Raikio-Söderlund
kultursekreterare - kulttuurisihteeri

tfn/puh. + 358 40 508 5230
riitta.raikio-soderlund@krs.fi

