



## Kulturnyheter i Kristinestad- Kulttuuriutisia Kristiinankaupungissa

### Tystnadens Retreat veckoslut på Kilen 26.-27.8.2017

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.

**Kurspris: 120€**

Möjlighet till övernattning (20€/person)

Sista anmälningsdag: 18.8.

#### Lördag

- 09.00 Registrering och välkomst
- 9.30 Yoga
- 11.00 Lunch (självkostnadspris)
- 12.30 Meditation och avslappning
- 14.00 Kaffepaus (självkostnadspris)
- 14.30 Yoga
- 16.30 Middag (självkostnadspris)
- 20.00 Kvällsyoga och meditation

#### Söndag

- 08.00 Morgonyoga
- 09.45 Kaffepaus
- 10.30 Yoga
- 12.00 Lunch (självkostnadspris)
- 13.30 Yoga och meditation
- 15.00-16.00 Avslutning

Minimiantal för att kursen arrangeras är 8 personer.

Anmälningar och mer information [info@kilen.fi](mailto:info@kilen.fi)

