

# Yogahelg på Wendelsberg i Mölnlycke

Lördagen den 27 och söndagen den 28 augusti 2011.

**Kundaliniyoga, meditationer och medveten närvaro i historisk och naturskön slottsmiljö.**



Annette välkomnar dig till Wendelsberg för en helg med kundaliniyoga och meditation.

**Lördagen den 27 och söndagen den 28 augusti 2011.**

Vad är bättre än att avsluta sommaren med en helg fylld med yoga och meditation i det vackra träslottet Wendelsberg? Att njuta av den omgivande slottsparken med naturskön bokskog alldeles inpå knuten.

Du är varmt välkommen till en yogahelg med kraftgivande kundaliniyoga, meditationer och medveten närvaro.



**Annette Lindgren**  
internationellt diplomerad  
kundaliniyoga- och  
meditationslärare,  
socioonom, familjeterapeut

# Yogahelgens program i korthet

## **Lördag:**

samling • introduktion • yogapass • vegetarisk lunch • yogapass.

## **Söndag:**

yogapass (sadhana) • frukost • yogapass • avslutning.

Samtliga yogapass är två timmar, med avbrott om 1,5 timme för lunch respektive frukost.

## **Tider:**

Lördag kl. 08.30 – 16.30 och söndag kl. 7.00 – cirka 13.

## **Plats:**

Wendelsbergs folkhögskola, Oskar Lundgrens väg 3. Mölnlycke ligger 10 km öster om Göteborg. Buss (Grön Express) avgår från Göteborg C.

## **Kostnad:**

Kursavgift 1 500 kr, inklusive lunch lördag och frukost söndag. (Moms tillkommer för företag).

## **Logi:**

Kontakta och boka på STF Vandrarhem Wendelsberg, telefon 031-338 05 36. Ange: "Yogahelg" vid bokning av logi. Antalet bäddar/ rum är begränsat.

## **Information och anmälan:**

För mer information om yogahelgen, kontakta Annette Lindgren, mobil 070-641 77 11. Anmälan sker via e-post [annette@skrivkraft.com](mailto:annette@skrivkraft.com).

Anmälan sker så snart som möjligt eller senast torsdagen den 11 augusti. Antalet platser är begränsat.

Mottagen anmälan och anmälningsavgift (500 kr) inbetald till plusgirokonto 163 34 37-7 garanterar din plats. Anmälningsavgiften återbetalas normalt inte efter sista anmälningsdatum.

## Kort om kundaliniyoga

Kundaliniyoga är en aktiv och dynamisk form av yoga. I de flesta övningar kombineras rörelser med kraftfull andning. Kundaliniyoga består av en kombination av kroppsställningar, andningsövningar och medveten närvaro.

I kundaliniyoga gör man yogapass som en serie yogaövningar. Olika yogapass fokuserar på olika delar av kroppen och sinnet. Det finns exempelvis yogapass för att stärka ryggen, förbättra immunförsvaret eller yogapass som balanserar olika känslor. Yogapasset avslutas med avslappning och meditation. I kundaliniyoga finns ett stort antal olika meditationstekniker.

Kundaliniyoga är en traditionell form av yoga som passar dig som inte bara vill lära dig olika kroppsställningar utan även vill lära dig mer om yogans bakgrund och filosofi. Det är också en yogaform som kan utövas av alla – oavsett fysik, ålder och kropps-konstitution.

### **Annette Lindgren**

Annette Lindgren är internationellt diplomerad kundaliniyoga- och meditationslärare (IKYTA), socionom och familjeterapeut. Hon arbetar med terapeutiska samtal med utgångspunkt i kognitiv psykoterapi och medveten närvaro. Annette håller sedan flera år kurser i kundaliniyoga och är aktiv inom kundaliniyogaläro-utbildningen i Göteborg.



### **Kundaliniyoga och meditation**

Rådsherrevägen 14  
437 41 Lindome  
mobil 070 641 77 11  
annette@skrivkraft.com  
www.kundalinikraft.se