

Yoga og stilhed på Sostrup.  
3 fredage Kl. 16.00 til 20.45 \* 25/1, 22/2 og 22/3  
Ved Eva Michaelsen

## Yoga og stilhed på Sostrup

At stilne sindets bevægelser \* At sanse krop og åndedræt \* At geare ned og lade op.

Ankom til Sostrup en fredag eftermiddag og lad dig nænsomt guide ind i yoga og meditation i klosterets smukke rum.

Nyd en sund, vegetarisk suppe på slottet og en stilhedsstund i kirken, før vi synker ind i endnu en yogasession. Alle kan være med. Ingen forkundskaber.

Gennem et mix af Mindful Hatha yoga og Yin yoga arbejder vi med nærvær og bevidsthed i alle øvelser, så du har dig selv med og lærer at lytte til din krop. Vi gennemgår hele kroppen og får både energi, gode stræk og dyb afspænding i et roligt tempo. Der er fokus på åndedrættet i hver øvelse, hvilket giver en dybere effekt.

Der rundes af med en guidet afspænding og derefter med en siddende meditation.

Yogamåtter og tæpper forefindes på stedet, men husk en vandflaske.

### Program:

16.00 – 18.00 Yoga og meditation

18.00 – 19.00 Vegetarisk suppe og stillesidning i kirken

19.00 – 20.45 Yoga og meditation

**Pris: Kr. 400,-**

Eva Michaelsen er pilgrim, coach, foredragsholder, yoga- og meditationslærer og meget mere. Har siden 2001 beskæftiget sig især med pilgrimsvandring og indre proces og holdt flere hundrede foredrag og kurser både i Danmark og på Caminoen i Spanien. Hendes passion for yoga og meditation har blomstret de seneste 15 år, hvor hun har uddannet sig og undervist i mange forskellige sammenhænge.

