

# Heldag med Kundaliniyoga i Bodaby på Värmdö

## Söndagen den 17 maj kl 10.30-18.00

Vi gör Kundaliniyoga, en rolig och kraftfull yogaform, som samtidigt är rofylld och arbetar på djupet.

### Temat är: Harmoni och helhet via yogan

I yogan har vi en mängd ingångar till att nå harmoni och balansera oss till en helhet=enhet. Det är inspirerande att ta del information och bli medveten om hur genomgående hjälp till hälsa vi vår av det kraftfulla energiarbete som yogan är.

"Ingångarna" kan sägas vara:

- Kroppsställningar (asanas), Andning (pranayama), Ljud (naad), Handställningar (mudras) samt Meditation (dhyana).
- Elementen: Jord, Vatten, Elf, Luft och Eter. Yoga och meditation är en del inom den urgamla kunskapen om Livet; Ayurveda, som talar om våra tre doshan Vata, Pitta och Kapha
- Kroppsanatomi och energi: Vagusnerven, syn och hörsel, cirkulation, nadis=meridianer, inre organ m m
- Psyket; dagsmedvetande – personligheten. Egot, den separerade delen i oss.
- Det eviga i oss; Medvetandet/Själän/Anden som är obegränsat och ett med allt.

Vi är i tystnad och kan på så sätt lättare eliminera yttre påverkan och gå riktigt djupt in i oss själva.

Vi serverar yogithé, ekologisk frukt och vegetarisk soppa med sallad till lunch. Under lunchrasten kan du också njuta av naturen och den friska havsluften och omslutas av våren när den är som vackrast.

Du har erfarenhet av yoga men kan också vara ny till yogan.

Du bär lätta kläder som du kan röra dig och har med en varm tröja/sjal. Du tar med dig ett liggunderlag/en yogamatta eller så vi ordnar ett till dig. Det går bussar från Slussen och om du åker bil återkommer vi med vägbeskrivning.

**Anmälan:** Välkommen att mejla till adressen [mari.vuorela@icloud.com](mailto:mari.vuorela@icloud.com) senast den 11 maj. Antalet platser är begränsat till max 10 deltagare, så det kan vara bra att inte vänta med anmälan.

**Lärare:** Mari Vuorela

**Plats:** Boda Bystuga

**Pris:** 850 kr inkl thé och lunch som du betalar till bankgiro nr 5411-4418 eller Swishar till 1235189253 efter bekräftelse om plats.

**Varmt välkommen!**



Mari Vuorela  
yogalärare sedan 1994