



# Yoga vid havet – helgkurs i Halland

Du behöver inte resa långt bort för att färdas långt! Yoga vid havet är en resa på flera plan, både i det yttre och det inre. I en vacker rofylld miljö är det en sann njutning för både kroppen och alla sinnen att fylla lungorna med frisk havsluft, lära sig något nytt och bara få vara tyst en stund.

Med tåg, buss eller bil kommer du till den lilla orten Åsa i Halland, där vår kursgård ligger precis nere vid stranden. Här kommer vi att ha yoga, breathwalk och meditativ gång, utöva meditativt ätande, vara i tystnad och göra en del annat. Det kommer även att finnas tid för reflektion i stillhet och för bad.

I de fina gamla husen kommer vi att ha kundaliniyoga och meditation och arbeta med mindfulness och nonviolent communication/giraffspråket. Det blir både teori och övningar med reflektioner. Vi kommer att arbeta med vår självkänedom för att bli tydligare i vårt självledarskap, såväl privat som på jobbet. Vi utgår från kreativa tekniker, metoder och modeller som finns i vår nya kursbok *Förankra ditt ledarskap, se behov och gränser med giraffcoachen* av Anne-Christine Smith. Genom att utveckla ditt inre ledarskap kommer du att bli tydligare för

både dig själv och andra och kan börja hushålla med din energi i stället för att spilla den på orostankar. Du kommer att kunna se empatiskt på olikheter och få modet att använda konflikter som vägar till utveckling och hållbar förändring. Kursboken, som kostar ca 350 kronor i handeln, ingår i kursavgiften. Läs om bokens innehåll på [smithutveckling.se](http://smithutveckling.se)

## Vi erbjuder två kurser 2021:

Kurs 1: 7-9 maj.

Kurs 2: 3-5 september.

Tid: fredag kl 17.00 - söndag kl 13.00.

Plats: Kuggaviksgården, Åsa, norra Halland.

Pris inkl kursbok: 2600 kr inkl moms.

**OBS! Endast 12 platser, kan snabbt bli fullbokat!**

Kuggaviksgårdens priser för kost och logi tillkommer: totalt 1085 kr i delat rum, 1485 kr i enkelrum. Maten är vegetarisk. Uppge eventuella önskemål kring maten när du bokar rum: 0340-651285, [kuggavik@tele2.se](mailto:kuggavik@tele2.se), [www.kuggavik.se](http://www.kuggavik.se).



## Program

### FREDAG

17.00 Incheckning och samling med yogite.

17.30 Yoga och Breathwalk – en gående yoga i naturen.

19:00 Middag.

20.30 Yoga Nidra för total avslappning.

### LÖRDAG

7.30 Yogapass med meditation.

9.00 Frukost.

10.30 Meditativ gång och Blindwalk, utomhus.

12.00 Lunch.

14.00 Mindfulness och Nonviolent Communication/Giraffspråket. Självledarskap – reflektioner och övningar. Fikapaus när det passar.

16.30 ca Retreat - Att vara i tystnad.

19.00 Middag. Tystnaden bryts.

21.00 ca Kvällsmeditation.

### SÖNDAG

07.30 Yogapass med meditation.

09.00 Frukost.

10.00 The Medicine Wheel - ett holistiskt sätt att navigera utifrån ditt egna syfte och få en struktur. Fikapaus när det passar.

12.15 Reflektion och sammanfattning av helgen.

13.00 Avslutning.

*Om du vill kan du stanna och äta söndagslunch (Ingår ej i priset) med oss kursledare på Kuggaviksgården kl 13.00.*

## Kursledare

Elisabeth Magnusson, [elisabeth@adamedia.se](mailto:elisabeth@adamedia.se), tel 0707-39 50 20

Anne-Christine Smith, [anne-christine@smithutveckling.se](mailto:anne-christine@smithutveckling.se), tel 0708-10 87 20

*Internationellt diplomerade lärare i kundaliniyoga och meditation*

Reservera din plats genom e-posta till någon av oss!

Läs mer om kursledarna: [www.soulyogagoteborg.se](http://www.soulyogagoteborg.se)