

Yoga-mindfulness festival

för hela familjen

Nu 11:e året!

Östanlid Hälsogård, Ekerö

26/8 & 27/8

10:30-16:00

mer info www.ostanlid.se/festival



Yogalivsstil för ett hälsosamt samhälle

Prova på yogaövningar - Föredrag och samtal
- Yoga i vardagen och yogafilosofi i praktiken.
Hur kan vi tillsammans ordna för bättre stöd
och utrymme för alla att växa och trivas?
Samvaro, lek & underhållning för små och stora.
Musik – Utställning – Café & Galleri.
Vegetarisk lunch kan köpas, från egen odling.
Njut av dagar i närvaro och inspiration!
Varmt välkommen till en härlig festival för
hela familjen. Entré 150kr, ungdom fritt (18år)

*Vi tackar vår sponsor
för stöd och inspiration*



Ett arrangemang av

Yoga-mindfulness Centrum Stockholm & Östanlid Hälsogård

– **Föredrag lördag 26/8** –

11:00 Yoga-mindfulness – yogafilosofi i vardagslivet – med *Jaana Siikanen*, yoga-mindfulnesslärare och pedagog.

12:00 En Jord - En Familj - En Framtid – föredrag och workshop, *Bo Lundaahl* yoga-mindfulnesslärare och konstnär.

14:00 Yoga för hela livet – med *Joakim Lindkvist*, yoga-mindfulnesslärare, läkare och forskare.

15:00 Den livsviktiga andningen – med *Siv Lundaahl* yoga-mindfulnesslärare och läkare.

– **Föredrag söndag 27/8** –

11:00 Yoga-mindfulness – yogafilosofi i vardagslivet med *Jaana Siikanen*, yoga-mindfulnesslärare och pedagog.

12:00 En Jord - En Familj - En Framtid – föredrag och workshop, *Bo Lundaahl* yoga-mindfulnesslärare och konstnär.

14:00 Yoga för hela livet – med *Joakim Lindkvist*, yoga-mindfulnesslärare, läkare och forskare.

15:00 Den livsviktiga andningen – med *Siv Lundaahl*, yoga-mindfulnesslärare och läkare.

– **Prova på pass Yoga-mindfulness** under båda dagarna –

Ronia Razavi, yoga-mindfulnesslärare och forskningsingenjör. *Karin Karlsson*, yoga-mindfulnesslärare och familjeterapeut. För både nybörjare och erfaren. Kom som du är, i mjuka lediga kläder.

– **Prova på pass meditation/närvaroövning** under båda dagarna –

Pia Karlsson / Lisa Åstrand yoga-mindfulnesslärare leder dig i guidade meditationer/närvaroövningar.

– **Hälsokonsultation** under båda dagarna –

Siv Lundaahl / Joakim Lindkvist, yoga-mindfulnesslärare och läkare, ger kort gratis individuell hälsokonsultation baserad på Yoga-mindfulness.

– **Stilla vandring** under båda dagarna –

14:30 - 15:00 En kort vandring och övning i närvaro *Pia Karlsson / Jaana Siikanen*

– **Yogaövningar för barnen** under båda dagarna –

13:30 - 13:50 i **Meditationstältet** nedanför huset. Enkla yogarörelser för barnen, med eller utan föräldrar. *Jaana Siikanen / Klara Lundaahl*

– **Musik** –

Klara & Karin spelar folkmusik och visor i trädgården och i studion under dagen.

– **Festivalområdet** –

Vår sponsor *Growth Health & Care AB* berättar om kurser, utbildningar och nyheter inom Yoga-mindfulness. Utställning och försäljning av keramik, grönsaker, frukt och andra produkter från gården. Ett **Skapartält** för både barn och vuxna! **Vegetarisk lunch** kan du köpa 12-14.00. Café öppet 11-15.30

Intresseanmälan (ej nödvändig men bra för oss) och mer info: info@ostanlid.se

Med reservation för ändringar



Yoga-mindfulness

“Vi har levt på den här jorden i många miljoner år och vi fortsätter att leva vidare. Filosofin inom yoga-mindfulness hävdar att alla växter, djur och människor är släkt med varandra. Hela jorden är full med vårt släkte. Vi är som en stor familj som lever tillsammans och delar allt med varandra.

Vi behöver hjälpa varandra att växa tillsammans.

Vi – människor, djur och växter tillsammans – behöver bevaka våra gemensamma intressen, och bygga välfärd och glädje för alla. Vi trivs med Moder jord och hon trivs med oss.

Filosofin inom Yoga-mindfulness och dess praktiska metoder hjälper oss att upptäcka och uppleva den sanningen.”

Ur boken:

Yoga-mindfulness 12 lektioner steg för steg

ISBN 978-91-639-0131-7

Av Bikash Acharya, med författarens tillstånd

ISBN 978-91-639-0131-7



Yoga-mindfulness Centrum Stockholm
Kurser, behandling, utbildning



www.yoga-mindfulness.com
info@yoga-mindfulness.com



Östanlid Hälsogård
Hälsa baserat på en livsstil i Yoga



www.ostanlid.se
info@ostanlid.se



Growth Health & Care AB
Behandling, utbildning, forskning



www.mindfulgrowth.com
info@mindfulgrowth.com



Yoga-mindfulness i Sverige
Certifierade lärare

www.yoga-mindfulness.com/sverige

