



## YOGA & MEDITATION

Yoga & Meditation är processen att lära känna sig själv, hel och hållen. Vem är jag inuti? Hur reagerar jag på det som finns utanför?

Yoga & Meditation är framför allt att njuta av sig själv i ordets bästa bemärkelse.

Genom Yoga & Meditation upptäcker jag ett helt annat "jag" än kanske den stressade eller oroliga personen som ytligt sett verkar vara "jag".

Jag börjar långsamt inse att mitt Sanna Jag, min Sanna Natur är godhjärtad och vill mig väl. Jag börjar upptäcka ett hav av frid precis utanför dörren.

Ett mirakel...

... vi tillsammans kan stärka och utveckla i en tid av oro och förvirring.

