

Yoga retreat för kropp och själ

SYSSLEBÄCK

Yoga, meditation och hypnoserapi var några av aktiviteterna som deltagarna i yoga retreat på Långbergets Sporthotell i Sysseleback kunde vara med på under veckan. Mellan onsdag och söndag fanns yoga-läraren Brienne Glyttov på plats. – Människor är så spända och stressade i dagens samhälle. Yoga är bra för att kunna koppla av och gå ner i varv, säger hon.

Det är andra året i rad som Brienne Glyttov leder yoga retreat på Långbergets Sporthotell. I år kom ett tiotal deltagare från hela Sverige. Brienne Glyttov är utbildad yoga-lärare och har studerat den gamla indiska läran i över 40 år. Hon har också undervisat i yoga, hypnoserapi och Neuro lingvistisk programmering, NLP över hela världen. Under många år bodde hon i USA och har jobbat i den amerikanska filmindustrin som kostymteknare. Nu bor hon utanför Göteborg.

UNDER VECKAN HAR deltagarna fått prova några olika sorters yoga, meditera, gå tysta meditativa långpromenader och gå på workshops och föreläsningar om hypnoserapi, NLP och olika energier i kroppen.

– Yoga hjälper oss att slappna av. Men det handlar också om att lära oss tycka om oss själva – det är viktigt både psykiskt, själsligt och kroppsligt. Många är fast i sitt utseende, men det är viktigare att må bra



Yoga är avslappnande för både kropp och själ enligt Brienne Glyttov. Inte minst viktigt för människor i dagens stressade samhälle.

FOTO: MARI HAGLUND

på insidan. Då ser man oftast bättre ut också, säger Brienne Glyttov.

ANETTE BERGMAN FRÅN Närke var en av deltagarna. Hon var med förra året också.

– Det är väldigt avslappnande och otroligt avstressande. För mig handlar det om att verkligen kunna känna att jag har semester och kunna koppla av, sä-

ger Anette Bergman.

För i vardagen har hon svårt att varva ner, eftersom hon har ett mycket stressigt jobb. Hon önskar att hon tog sig mer tid att göra yoga.

– Jag mår bra av det här. Yogan har verkligen hjälpt mig, säger hon.

MARI HAGLUND

mari.haglund@vf.se | 054 - 17 55 83



Brienne Glyttov föreläste om hypnoserapi och Neuro lingvistisk programmering. I USA används hypnos ibland vid tandläkar- och läkarbesök för att minska smärtan och för att patienten ska slippa använda bedövning berättade hon.

NYHETER!

Öljettlängder 2-pack 129:-
Servetter 10:-
Duschdraperier 59:-
Täcke 149:-

Öppet: Vard 10-18, lörd 10-15, sönd 12-16

ILANDA
LAGERFÖRSÄLJNING
Fjärrviksv 2 (intill Klädhuset M) Karlstad
Tel. 054-53 18 12