



Mindfulness retreat 2 – 6 augusti i Stockholms skärgård.

Kom med på fem dagars återhämtning och uppladdning i sköna augusti. Värmen från sommaren finns kvar i havet och vi njuter av kraften och stillheten i naturen. Retreat är en möjlighet för dig att få en fysisk och mental återhämtning, och kanske en draghjälp för dig som vill komma vidare, ladda upp dina batterier eller för dig som bara vill vara. Vi som leder retreatet har lång erfarenhet av att guida och vägleda människor mot bättre självkännet och ökad hälsolivå. Vi ger dig kunskap och insikt, allt i en skön skärgårdsmiljö där du får vakna varje morgon till fågelsång och mild sjöbris.

Resa

Vi samlas ute på vår lilla natursköna skärgårdsö Långgarn under onsdag eftermiddag. Reser du kommunalt åker du pendeltåg till Västerhaninge, byter till buss 847 och hoppar av på hållplats Östnora. Där möter vi dig och tar oss vidare ut mot ön med båt. Om du tar bil finns parkering vid Östnora. Hemresa efter lunch på söndagen. Efter anmälan kommer mer detaljerad reseinformation.

Boende

Du kommer att tillbringa fem dagar i skärgårdens vackra famn. Här bor du med andra deltagare utspritt i olika mysiga skärgårdshus. Alla bor i dubbelrum, standarden är enkel men charmig. (Det innebär utedass och bad i havet). Då tolv personer är max antal deltagare skapas en fin familjär känsla.

Mat

Vi äter god vegetarisk/vegansk mat, enkelt men vällagat. Under retreatet kommer vi ha en dags fasta med juicer och buljong. Retreatet avslutas med en festlig vegetarisk måltid. Retreatet är helpension, all mat ingår.

Natur

Under större delen av vistelsen kommer vara utomhus eftersom vi vet hur läkande och välgörande naturen är. Det har en lugnande inverkan på både ditt fysiska och psykiska välmående. Njut av yoga under trädskronorna, meditation i skogen eller på ljumna klippor och promenader på öns slingrande stigar och grusvägar.

Aktiviteter

Yoga för alla (du gör så gott du kan, det finns alltid varianter på positioner och rörelser)

Mindfulness/Meditation

Promenader

Informativa moment med olika tema, exempelvis:

- Varför fastar vi?
- Balans – kontakt med kropp och själ
- Stress clearing

Reflektionsövningar

Bastu & bad

Konsultation; coachande samtal/massage/healing - kostnad tillkommer.

Så här kan en dag se ut

7.30 Vattenceremoni - Vatten med citron, meditation

8.15 Smoothie

09.00 -11.00 Yogapass, Sensing Yoga /hatha yoga

11.30-13.30 Lunch, egen tid

14.00-16.00 Enskilda coachande samtal / behandlingar eller egen tid

16.00-18.00 Yoga, aktivitet

18.00 Middag

20.00 Samling, kvällsavslappning eller meditation

Ta med

- Kläder efter väder (ev. Mössa, regnkläder)
- Anteckningsblock och pennor
- Yogamatta och yogablock
- Sängkläder och handduk
- Badkläder
- Egen vattenflaska

Anmälan och bokning

Boka din plats genom att skicka ett mail till magda@yogabymagada.com eller lisa@yogavayu.se och betala in anmälningsavgiften 1400 kr till BankGiro: 288-4971. Du får ett mail som bekräftar din bokning och inbetalning, och mer information med detaljer kring retreatet. Resterande 5000 kr skall vara mottagen senast 28 juli.

Sista anmälningsdag är 20 juli 2023. Maximalt antal deltagare är 12 – boka din plats i tid.

Först till kvarn gäller. Vid önskan om delbetalning sker det enligt överenskommelse, vänligen meddela det vid anmälan.

Anmälan sker via mail, skriv ditt namn, telefonnummer. Anmälan är bindande. (Vid förhinder är det möjligt att överlåta din plats till en annan deltagare, meddela oss kontaktuppgifter på en ny deltagare i sådant fall).

Totalpris: 6400 kr. Sista inbetalningen ska vara gjord 28 juli.

Vid sjudsjukdom

Vid sjukdom gäller läkarintyg för att hela avgiften ska betalas tillbaka (samt vid förekommande fall om familjemedlem drabbats allvarligt – krävs läkarintyg el. liknande). Om arrangören tvingas ställa in retreaten så betalas avgiften tillbaka till fullo till ditt konto. Arrangören förbehåller sig rätten att avboka/flytta kursen om för få deltagare är anmälda.

Force Majeure

Även vid händelser som kan anvisas till Force Majeure (exempelvis plötslig sjukdom av kursledare, brand, extrema väderförhållanden, olycka och begravning) förbehåller vi oss rätten att avboka/flytta kursen. Vid avbokning från vår sida får du den fulla avgiften tillbaka eller möjlighet att boka ny retreat. Passar inte det nya datumet dig får du även då den fulla avgiften tillbaka.

Ansvarsbegränsningar

Vi ansvarar inte för eventuella skador eller sjukdomar du som deltagare på retreatet ådragit dig under retreatet. Allt deltagande sker på eget ansvar.

Ledare: Lisa Hammar, Yoga och meditations instruktör, psykosyntes samtalscoach, healer och energiterapeut. Kontakt: lisa@yogavayu.se, 070 313 70 73.
Hemsida: <http://lisahammar.se>

Ledare: Magdalena Öberg Crabo, Yoga och mindfulness instruktör, samtalsterapeut psykosyntes, massageterapeut. Kontakt: magda@yogabymagda.com, 0708 48 78 72.

Välkommen! Magda & Lisa

