

YOGARETREAT

Hitta din inre kraft på Fårö

22/9-25/9 & 29/9-2/10

Fårö är en fantastisk plats för yoga och meditation, bara att befinna sig där är läkande i sig. Under några dagar i september/oktober ges du möjlighet att landa i dig själv och utforska din inre väg. Du kommer att få lära dig enkla tekniker inom yoga, meditation och mindfulness, tekniker som har positiv effekt på stress, sömn, smärta och ditt immunförsvar. Vi vill inspirera till nya sätt att hantera livets utmaningar, skapa balans i vardagen och stärka välbefinnandet, både fysiskt och psykiskt. Tanken är att du ska få med dig en verktygslåda med övningar och tekniker, så du kan fortsätta hemma på egen hand och på så vis förlänga effekten av retreatdagarna.

Vi som guidar dig igenom dessa retreatdagar är lärare/instruktörer inom Kundaliniyoga, MediYoga, Medicinsk yoga, Yinyoga, Poweryoga, Barnyoga och mindfulness samt har mångårig erfarenhet av att både leda och själva utöva yoga. I år anordnar vi dessa retreatdagar för femte året i rad och utökar till att erbjuda två helgalternativ.

Vi bor på Stora Gåsemora, en vacker gård med anor från 1700-talet, strax innan Sudersand. Gården erbjuder en fantastisk havsutsikt och omgivningarna till promenader och joggingturer längs havet eller uppe på heden. Här ges du alla förutsättningar för att tillåta dig att släppa taget, låta dig omslutas av den öppna himlen, omskakas av vindens styrka, känna kontakt med havets storhet och mitt i allt detta hitta din inre kärna. Naturen är en källa till lugn och närvaro, varför vi kommer att vistas utomhus i den mån väder och vind tillåter.

Vi önskar Dig varmt välkommen!
Anna & Lotti

Datum: Torsdag 2022-09-22 – Söndag 2022-09-25 alternativt Torsdag 2022-09-29 – Söndag 2022-10-02

Pris: 5 800 kr inklusive yoga, boende, helpension (möjlighet till samåkning för lägre reskostnad, vi hjälper till)

Info & bokning: anna@yogacare.se / 0738134447 eller tuavita.lotti@gmail.com / 0707578308

Bokningen är bindande. Kan endast avbokas vid sjukdom med läkarintyg. Bokningsavgift återbetalas ej. Minst 8 deltagare, vid färre anmälningar ställs retreathelgen in och avgift återbetalas.

Program: Se baksidan.

Program (med reservation för ändringar):

Torsdag

16:00-17.00 Ankomst, installering på rummen och fika/smoothie för den som vill.

17.00-17.30 Välkomstsamling och cirkelpresentation av deltagare.

17.30-18.30 Yoga

18.30-20.30 Middag

20.30-21.30 Kvällsmeditation

Fredag och Lördag

07.00-08.30 Morgonyoga

08.30-10.00 Frukost

10.00-12.45 Yoga

12.45-17.00 Lunch och paus med tid för ridning på Islandshästar på fredagen och besök på Bergmancentret på lördagen. Möjlighet finns för gemensam tur till stranden och/eller raukarna. Alternativt egen tid med möjlighet till exempelvis vila, promenad eller att boka in tid för yogamassage/ansikts-och huvudmassage.

17.00-18.30 Yoga

18.30-20.00 Middag och vila

20.00-21.00 Delning och kvällsmeditation

Söndag

07.00-08.30 Morgonyoga

08.30-10.00 Frukost och packa.

10.00-11.00 Samling för avslut och delning.

11.00 Rummen ska vara städade och klara för utcheckning

Ingår i priset:

- Alla yogapass
- Dokumentation
- 3 vegetariska måltider per dag.
- Boende i delat dubbelrum, två enkelsängar. Enkelrum kostar 1 500 SEK extra.

Tillkommer:

- Kostnad för båt-/flygbiljett samt transport från Visby till Stora Gåsemora. Vid intresse hjälper vi till att skapa kontakter för samåkning för att sänka reskostnaden.
- Ridning Islandshästar 2 timmar 750 kr, reservation för eventuell prisökning. Måste bokas i förväg
- Inträde till Bergmancentret inklusive guidning 150 kr, reservation för eventuell prisökning.
- Hyra av cykel för egna cykelturer
- Kostnad för eventuell yogamassage eller ansikts-/huvudmassage

Datum: Torsdag 2022-09-22 – Söndag 2022-09-25 alternativt Torsdag 2022-09-29 – Söndag 2022-10-02

Pris: 5 800 kr inklusive yoga, boende, helpension (möjlighet till samåkning för lägre reskostnad, vi hjälper till)

Info & bokning: anna@yogacare.se / 0738134447 eller tuavita.lotti@gmail.com / 0707578308

Bokningen är bindande. Kan endast avbokas vid sjukdom med läkarintyg. Bokningsavgift återbetalas ej. Minst 8 deltagare, vid färre anmälningar ställs retreathelgen in och avgift återbetalas.

Varmt välkommen!

YogaCare

www.yogacare.se

TUA VITA

www.tua-vita.com