

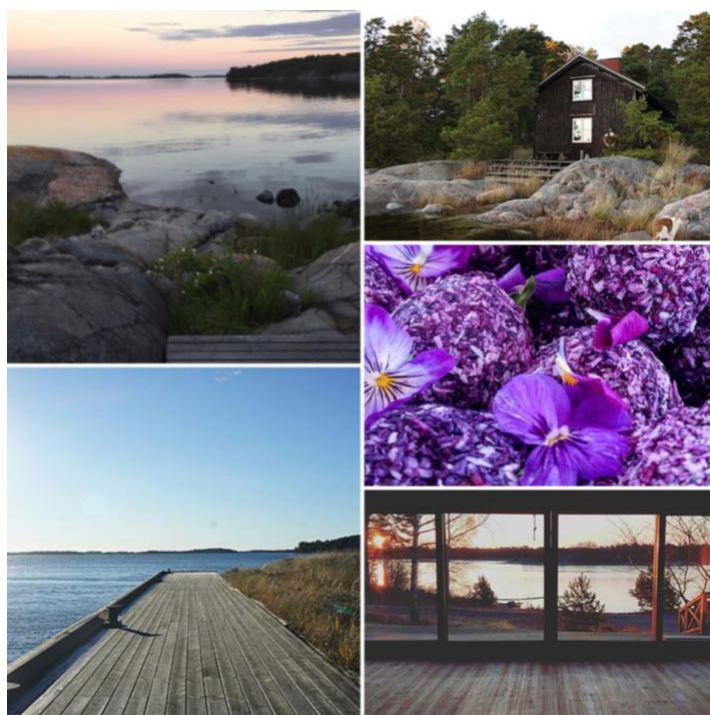
Yoga retreat

Balansen mellan rörlighet och styrka

27 sep 15:00- 29 sep 15:00
Idöborg, Idöborg, 130 36 Nämndö, Sverige

En retreat med värdefull egentid, mitt i storslagen skärgårdsnatur där sommaren och höstens skiftningar avlöser varandra. Fyll på med yoga, bastubad, god sömn och fantastisk, näringsrik vegetarisk mat omgiven av naturen, havet och horisonten.

Yogan under helgen kommer fokusera på vår egen unika balans mellan rörlighet och styrka som vi kallar stabilitet. Undervisning som bygger på många års erfarenhet, praktik och studier. Lärare Hilda Norberg och Petrouchka Danielsson.



Fredag

Samling från 15.00 | Middag 18.00
Yinyoga kl 19.30 (alla nivåer)

Lördag

Core & Stabilitet 07.00-08.30 (alla nivåer) | Frukost 9.00
Workshop & teknikklass med tema 10.30-12.30 (valfritt) | Lunch 12.30
Bastubad, kajakpaddling och häng | Middag 18.00 | Yinyoga kväll 19.30-20.30 (alla nivåer)

Söndag

Mysore 07.00-08.45 (avancerad) | Hatha & Yin kl 09.00-11.00 (alla)
Lunch 13.00 | 15.00 hemresa
Kaffe, te och smoothies, frukt och annat gott finns mellan måltiderna.

www.yogaochinrebalans.se

info@yogaochinrebalans.se

0708 802021

Om

Hilda och Petrouchka har varit kollegor de senaste 6 åren och tillsammans har de 40 års erfarenhet av yoga.

Hilda har yogat regelbundet sedan 20 år, undervisat i 15 år och är auktoriserad av KPJAYI. Hon har undervisat på Yogashalastockholm, Yogayama, Atmayoti och Sturebadet. Hilda driver numera studion yogaochinrebalans.

Petrouchka har yogat regelbundet i 20 år och undervisar i hatha yoga och yinyoga sedan 6 år. Hon har en hathayoga utbildning i grunden och en vidareutbildning i yinyoga för Sofie Ringsten. Petrouchka undervisar på yogaochinrebalans och på företag.

Yoga



Vi kommer att erbjuda varierande klasser som är valbara efter vana och erfarenhet. Våra metoder är Ashtanga yoga (mysore style), dynamisk Hatha yoga och Yin yoga.

Vårt tema under helgen är center & stabilitet. Hur vi i den fysiska yogan kan lära oss använda och hitta en balanserad aktivering som gör oss stabilare och centrerade.

Vi går igenom både teoretiskt och fysiskt om kompression/ rörelseförmåga och om hur vi kan använda den djupt liggande muskulaturen i framför allt bäckenbotten, bål och rygg. Som ett komplement till den fysiska yogan eller annan träning är Yinyoga, som är en lugn och meditativ yoga. Den utförs liggande eller sittande under flera minuter för att komma åt och påverka den djupliggande bindväven kring våra leder. Stillheten kan göra oss mer närvarande i kropp och sinne. Passar alla, anpassas efter individuella behov.

Praktisk info

Pris (Alla priser inkluderar all yoga, helpension, boende, bastu)

Del i dubbelrum 3900kr | Enkelrum 4900 kr

Vid anmälan ange namn, telefon och adress för fakturauppgifter

Begränsat antal platser | Förfrågning och anmälan till info@yogaochinrebalans.se

Betalning Anmälningsavgiften är 2500 kr | Faktura skickas vid anmälan

Resterande belopp faktureras senast 4 veckor innan retreatens start

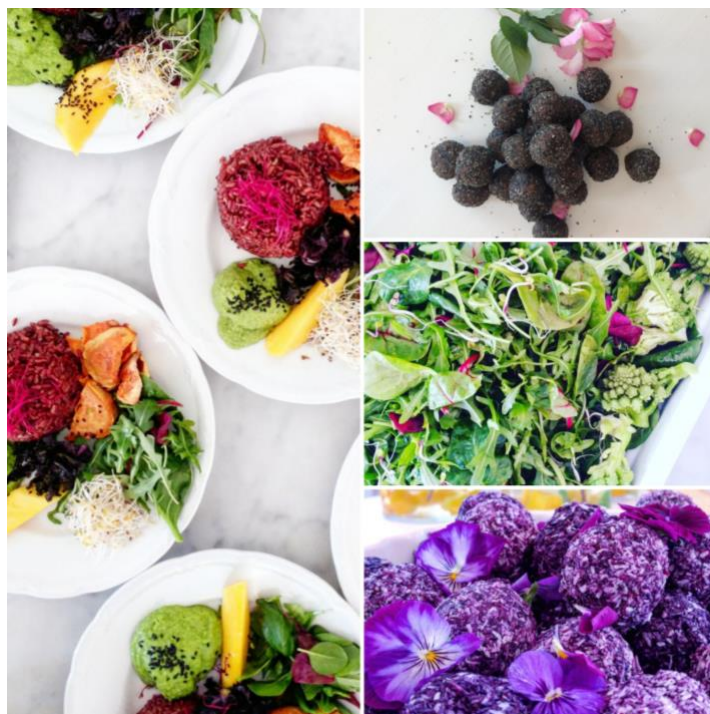
Bokningsvillkor

Anmälan är bindande men inte personlig (dvs, plats kan överlåtas till annan person vid sjukdom eller förhinder). **Ingen återbetalning av anmälningsavgiften.**

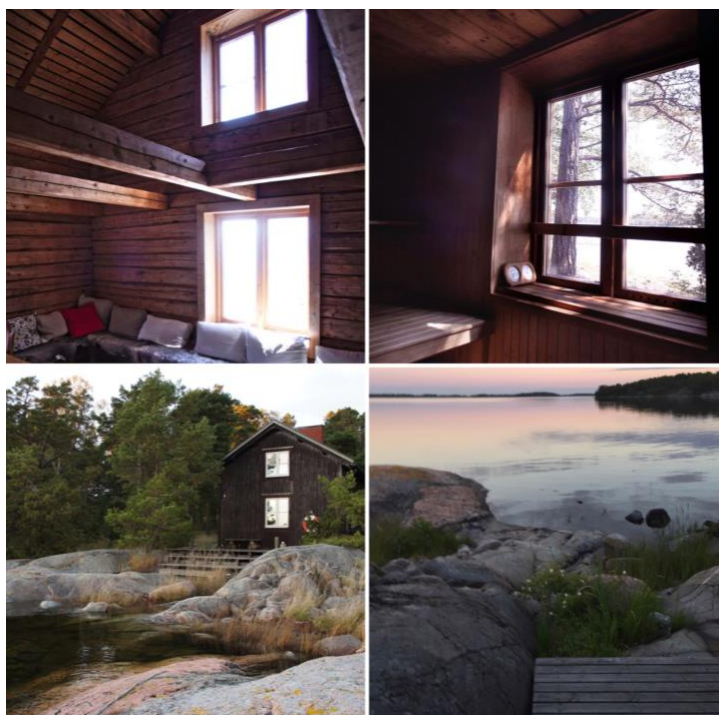
Vid avbokning från vår sida eller vid händelser som kan anvisas till Force Majeure (exempelvis plötslig sjukdom av kursledare, brand, extrema väderförhållanden, transportstrejk) förbehåller vi oss rätten att avboka kursen. Vid avbokning från vår sida får du den fulla avgiften, inklusive anmälningsavgift tillbaka.

Transport: Kommunala bussar avgår från Slussen till Stavsnäs där även parkering finns om man vill ta egen bil. Vaxholmsfärja eller båttaxi vidare till Idöborg. Vi återkommer med mer information om tider när höstens tidtabell släpps. Transportkostnader ingår ej.

Maten



Bastun



Boendet

