



Yogaretreat – relax, restore and refill, 3-5 maj 2019

Mitt i den grönskande våren med havet som en tavla framför oss bjuder vi in till en weekend för återhämtning och ny energi.

I lugn och vacker miljö på anrika Villa Fridhem strax utanför Härnösand, precis vid havet och omgiven av lugnande natur får vi avkopplande och sköna dagar fyllda med mjuk yoga, meditation och himmelsk vegansk mat.

En plats som vi omsorgsfullt har valt ut för att ha naturens alla element nära och för möjligheten att spara på Moder Jord genom att resa med tåg eller buss.

Retreatet leds av de erfarna yoga- och meditationslärarna Simone Högberg och Jonna Rajer Jensen som under denna helg låter dig pausa vardagslivet och fokusera helt på dig själv. Med hjälp av den lugna yinyogan, mjuk och energipåfyllande kundaliniyoga, mantrasång, meditation och gongens djupavslappande och läkande ljudvibrationer får du tid att stanna upp och blicka inåt och fylla dig själv med välmående, återhämtning och ny energi.

Vi njuter av kärleksfullt tillagad vegansk mat, låter kropp och sinne få utrymme för vila och att bara vara och fyller med oss med ny livskraft.

Vår intention och innerliga önskan med helgen är att du vid hemresan ska känna dig omhändertagen, återhämtad och fylld med lugn och harmoni och resa hem med verktyg för att behålla den känslan i din vardag.

Yinyoga - En lugn och meditativ yogaform där vi arbetar med kroppens djupt liggande vävnader och organ medan vi låter musklerna vara avslappnade. Vi stannar i varje position 3-5 minuter och ger oss själva möjlighet att gå inåt och iaktta vad som händer i både kropp och sinne. Kundaliniyoga - En dynamisk yogaform med mycket fokus på andning som fyller oss med livskraft och ger oss möjlighet att nå in i vår inre stillhet. Med mjuka och enkla rörelser som passar alla.

Reiki - En handpåläggningsmetod/healingmetod mot bland annat stress, smärta och oro. Reikimetoden stärker kroppens naturliga förmåga till balans och läkande.

Gongbad - En djupavslappande vila/meditation till ljud och vibrationer. Gongen är effektiv mot ett rastlöst och stressat sinne och hjälper dig att släppa djupt liggande spänningar och blockeringar. Efteråt kan du uppleva dig vitaliserad till både kropp och sinne.

Det är oss du möter under helgen:

Simone Högberg är yoga- och meditationslärare med många års erfarenhet av både eget

utövande och att hålla klasser och workshops inom yoga och stresshantering. Hon undervisar i kundaliniyoga, yinyoga, restorative och håller gongbad.

Jonna Raje Jensen är kurator, andningspedagog, yinyoga- och mindfulness instruktör. Hon har många års erfarenhet av retreatar runt om i världen.

Johanna Cederström är vegansk kock och har arbetat i 10 år i New York på kändiskrogar som Balthazar och Gamery Tavern. Johanna reser & lagar sin veganska mat i USA och Sverige på olika yogaretreat och festivaler och jobbar även som yogalärare.

SCHEMA FÖR HELGEN

Fredag

16.00 Möjlighet till incheckning

17.00 Välkommen /information/yinyoga och mindfulness

19.30 Middag

21.00 Gongbad

Lördag

07.00 – 08.30 Yinyoga

08.30 – 09.30 Frukost

11.00 – 13.00 Stressa ner med mjuk kundaliniyoga, andning, meditation och mantrasång

13.00 – 14.00 Lunch

14.00 – 14.30 Mindful walking utomhus

16.00 – 18.30 Yin – reiki – meditation

19.00 – 20.00 Middag

20.30 Gongbad

Söndag

07.00 – 08.30 Yinyoga

08.30 – 09.30 Frukost

11.00 – 13.00 Självkärlek och självmedkänsla med kundaliniyoga.

13.00 – 15.00 Lunch och avslutning

Du deltar i vilka programpunkter du vill, känner in vad du själv behöver i nuet.

Vi bor på vackra Villa Fridhem, vid havet, nära centrum i Härnösand. www.villafridhem.nu

Pris 3.395 kr inklusive alla yogapass, mat och logi/del i flerbäddsrum.

Du anmäler dig genom att betala in anmälningsavgiften och maila namn, adress och telefonnummer till simonesyogaochlivskraft@outlook.com

Anmälningsavgiften 1.000 kronor betalas till BG 5315-4456 (Jensen Production AB)

Resterande belopp betalas senast 2019-03-29.

Återbetalas vid avbeställning enligt Konsumentverkets "Regler för paketresor".

Anmälningsavgiften återbetalas inte vid avbeställning.

Ta sig hit: SJ, Y-buss med flera kör till Härnösand. Vi kan hämta vid stationen.

Kontakta oss gärna om du har några frågor.

Simone: 070-318 47 87, mail: simonesyogaochlivskraft@outlook.com, hemsida

www.yogaochlivskraft.se

Jonna: 073-626 10 84, mail: jonna@jensenproduction.se