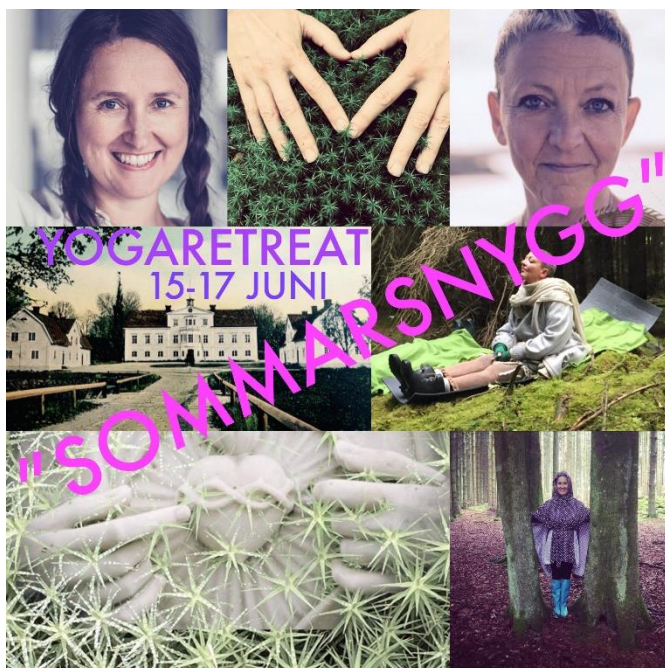




YOGARETREAT 15 - 17 JUNI

Tillfreds med dig och vacker precis som du är.
Varmt Välkommen att vara med.
Hälsar Månica och Helen.

**När: Fredag 15/6 kl. 12.00
-till söndag 17/6 ca kl. 16.00**
Pris: 3.300 kr inkl. allt.
Plats: Husbygård Nyköping



En härlig yogahelg då vi väcker vår inre skönhet till liv i försommarens knoppande och överflöd av prana / livskraft. Dagarna är för dig som vill byta tempo och miljö ett par dagar. Att gå in i en retreat över en helg kan vara den lilla och stora skillnaden för att landa i en skönare version av dig själv. Vi växlar mjukt mellan yoga dans meditation avslappning tystnad gong & chrystalound egen tid och underbart god vegetarisk mat tillagad av Jessica på Husbygård.

Helgen arrangeras av Månica Petterson och Helen Larsson.

Månica driver Andrumyoga i Stockholm och är lärare/terapeut i medicinskyoga och yinyoga, schaman, healer, gong, kristall och klangskåls magiker, inspiratör, formgivare och stylist samt ayurvedisk hälsorådgivare. Helen är en erfaren yogalärare och utbildare, specialiserad på yoga för stresshantering, återhämtning och kreativitet. Helen driver Yogaträdet i Stockholm och är också författare till boken "Yoga med barn."



Husbygård är en vacker Herrgård i Sörmland, 2 mil norr om Nyköping. En genuin robust privat Herrgård som varit ett hem för inte allt för länge sedan. Där bor vi tillsammans i trevliga dubbelrum.

Gården ligger vackert belägen på en lugn plats och lummigt inbäddad i praktfull natur. Läs mer om Husbygård www.facebook.com/husbygard.



Anmälan sker genom att du kontaktar Månica eller Helen. Du får en faktura från Andrumyoga på 800kr som betalas omgående för att bekräfta din plats. Resterande kostnaden 2.500 kr kommer på en ny faktura och betalas senast den 1 juni. Anmälan är bindande och avgift återbetalas endast mot uppvisat läkarintyg. Enkelrum kan ordnas i mån av plats, 400 kr extra.

Vi startar våra dagar tillsammans fredagen 15/6 ca: kl.12.00 med lunch. På eftermiddagen blir det yoga och kvällen avslutas ev med en eldceremoni.

Lördag och Söndag inleds kl 7.00 med drygt en timmas mjuk yoga och meditation. innan frukost.

Under helgen är vi i en hel del i tystnad. Det finns också gott om egen tid där du kan utforska de natursköna omgivningarna, eller bara-vara. Vi yogar ett längre pass på eftermiddagen, mediterar, dansar och har någon enkel ceremoni där du släpper det som behöver släppas så du kan känna dig skön inuti.

Maten blir härligt vegetarisk, glutenfri och inspirerad av den Ayurvediska läran om balans. Om du har behov av särskild kost på grund av allergi så meddela det i samband med din anmälan. Har du önskemål om annan mat så ombeds du ta med din egna, det finns tillgång till kylskåp

Att ta med dig, till boendet tar du med lakan och handduk (finnas att hyra för 150 kr) En pyjamas/morgonrock samt innetofflor är skönt att ha. Till yogan behövs mjuka kläder samt en flaska att ha vatten i. Yogamattor, meditationskuddar och filtar finns på plats. Annat som kan vara bra att tänka på vid behov är exempelvis stövlar och ev regnkläder om du vill utforska omgivningen., dvs. kläder efter väder.

Hitta hit. Husbygård ligger 2 mil norr om Nyköping. Postadressen hit är Bettna. Åker du bil från Stockholm tar det ca 1,5 tim. Har du GPS skriv in: Husbygård, huvudbyggnad (annars hittar den inte riktigt rätt) Kommunalt åker du tåg tex. kl 10.34-11.34. Sedan buss nr 701 (Nyköping-Eskilstuna) som går förbi tågstationen kl.12.05 framme Husbygård 12.26..Bussresan tar 20 min och det är 200 meter att gå till gården. På Söndagen går en buss till Nyköping 15.24 och tåg mot Stockholm kl 17.23-18.28.



VARMT VÄLKOMMEN ÖNSKAR MÅNICA & HELEN

Månica Petterson: 070 483 12 58 info@andrumyoga.se www.andrumyoga.se
Helen Larsson: 073 596 89 82 helen.e.larsson@telia.com www.yogatradet.se