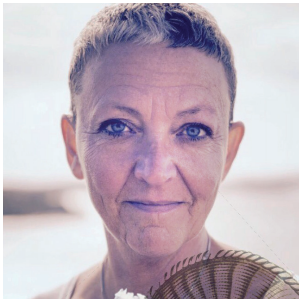
vinterljus

yogaretreat 23-25 nov







En skön yogahelg med Helen & Månica på vackra Husbygård utanför Nyköping

I allra gråaste november möts vi och ger näring till det inre ljuset som kan bära oss genom vintermörkret. Med yoga, avslappning till gong och chrystalsound, andning, dans, ceremonier, tystnad och gemenskap. Det kommer att finnas utrymme för egen tid.

Fredag 23/11 kl 12.00
till Söndag 25/11 kl 16.00

Helen Larsson
www.yogaträdet.se

Månica Pettersson
www.andrumyoga.se

Pris: 3.333 kr inkl retreat och helpension, boende i dubbelrum.
Mer info och anmälan:
helen.e.larsson@telia.com,
073-5968982

Välkommen!











ATT VARA PÅ RETREAT över en helg kan ge dig möjlighet att komma ikapp dig själv, landa och få kontakt med det du vill och längtar efter. Du serveras underbart god vegetarisk mat av Jessica på Husby Gård.

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 på www.facebook.com/husbygard.

ANMÄLAN SKER genom att du kontaktar Helen via mejl: helen.e.larsson@telia.com. Du får då en faktura på retreatavgiften. Vid behov kan betalningen delas upp i två delar. 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 23/11 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.

ATT TA MED DIG, till boendet tar du med lakan och handduk (finns 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 att ta med lite varmare om du vill utforska omgivningarna.

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 HELEN OCH MÅNICA

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