



Yogaretreat Liljero i Tärnsjö 6-8/11 2020

Vi välkomnar Dig till en helg fylld av yoga, meditation, massage, frisk luft och vila när vintern står för dörren och hösten är i sitt djupaste mörker.

Upplev den klassiska yogan som ger Dig lugn, energi och återhämtning. Under helgens 7 varierande yogapass får Du njuta av övningar med rörelse och andning, chanting, läkande ljud och låta tanken få näring från yogans vardagsfilosofi. Vi vill att du ska få uppleva att Yogan är bra för Dig – Du behöver inte "vara bra på yoga"!

Vi varvar yoga med vila, promenad, massage, tystnad, viktiga samtal och skratt. Måltiderna är kärleksfullt tillagade vegetariska måltider.

Liljero, en vacker och rofylld retreatgård, ligger i närheten av Gysinge bruk och Färnebofjärdens nationalpark. Med bil når man Liljero från alla orter i Mälardalen på ca 1,5 timme och ca 3 timmar från Sundsvall. Det finns tid att utforska omgivningarna lördag eftermiddag. Vi hjälper gärna till att förmedla kontakter för samåkning.

Vi som hälsar välkomna till retreaten är **Lotte Wemmenborn**, yogalärare och sjukgymnast från Höga Kusten och **Anna Tangfelt**, friskvårdare och massör från Stockholm. Tillsammans har vi många års erfarenhet av att guida människor till bättre hälsa och välmående.

Retreaten vänder sig till både vana och ovana yogautövare i alla åldrar. Yogan vi utövar i tradition av Krishnamacharya är så individualiserad som möjligt även i grupp. Lotte guidar till många alternativ så att alla kan få en lagom utmaning och god effekt. Massagen Anna erbjuder är klassisk med djupa inslag, lymfmassage och även fotmassage om det behövs för helheten.

Med tanke på Covid-19 och pandemin: I dagsläget (sensommar) gäller enligt FHI att inte vara fler än 50 personer tillsammans, upprätthålla god hygien, stanna hemma om vi är krassliga och hålla distanserna. För allas trygghet tar vi emot max 11 deltagare. Skulle nya förhållningsregler förhindra retreaten återbetalas så klart din deltagaravgift.

Praktisk information

Start: fredag 6 november med ankomst 18.00, följt av middag och kvällsyoga.

Avslutas: söndag 8 november ca 15.00.

Din deltagaravgift: 3.750:-, fördelas på 750:- i anmälningsavgift och 3.000 senast 30/10, vilket faktureras när du fått din plats bekräftad.

Detta är inkluderat:

Boende 2 nätter med vegetarisk helpension på Liljero, sju yogapass (fysiska, meditation, filosofiska samtal). Vi praktiserar karmayoga dvs. du hjälper till med att duka och plocka undan vid någon måltid och vi städar tillsammans i samband med avslutning.

Detta ingår inte:

Lakan och handduk (kan hyras för 250:-), massage bokas på plats (30 minuter 300 kr, 60 minuter 550:-), transport.

Anmälan senast: 6/10 men så snart som möjligt om du vill vara säker på att få en plats. Anmäl dig till anna.tangfelt@telia.com. Vänligen meddela om du behöver någon specialkost vid anmälan.

Bokningsregler: Anmälningsavgift återbetalas inte. Om du skulle bli sjuk gäller att resterande kurskostnad återbetalas. Vid konstaterad Covid 19 återbetalas även anmälningsavgiften.

Vill du fråga om något eller ha ytterligare information är du välkommen att kontakta oss. Besök <https://liljero retreat.se/> för att se mer om retreatgården. Om du önskar alternativt boende kan du kontakta oss för alternativt pris exkl boende.

Varmt välkomna till höstens härligaste helg!

Lotte och Anna

Lotte Wemmenborn, tele: 0730-32 92 99
lotte.wemmenborn@gmail.com

Anna Tangfelt, tele: 070-730 71 16
anna.tangfelt@telia.com



Anna och Lotte



Liljero retreat