



Yogaretreat Liljero i Tärnsjö 29/4-1/5 2022

Vi välkomnar Dig till en helg fylld av
yoga, meditation, massage, frisk luft och vila.

Kom och upplev yoga som ger Dig lugn, energi och återhämtning. Under helgens sju 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, **Maria Långström**, yogalärare från Stockholm 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. Vi 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. Det kommer också att finnas möjlighet till massage enligt Rosenmetoden.

Praktisk information

Start: fredag 29 april med ankomst 16.00.

Avslutas: söndag 1 maj ca 15.00.

Din deltagaravgift: 4.200:-, fördelas på 1.000:- i anmälningsavgift och 3.200, vilket faktureras när du fått din plats bekräftad. Anmälningsavgift faktureras när vi vet vilka regler som gäller.

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 600:-).

Anmälan senast: 20/4 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: Fram tills du betalat in anmälningsavgiften är din anmälan preliminär. Därefter gäller följande: Anmälningsavgift återbetalas ej.

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 vårens härligaste helg!

Lotte, Maria och Anna

Lotte Wemmenborn, tele: 0730-32 92 99

lotte.wemmenborn@gmail.com

Anna Tangfelt, tele: 070-730 71 16

anna.tangfelt@telia.com



Lotte, Anna och Maria



Liljero retreat



Vegetarisk buffé



Gemenskap



Tid att vila