

# HELGRETREAT – FÖR HELA DIG

VARMT VÄLKOMMEN

20 - 22 maj

till vackra LILJERO RETREAT!



Nu händer det äntligen!! Den där helgen med en kombo av lugn skön yoga, gongbad och mantrasång. Retreaten där vi också plockar in skogen!!

Har du aldrig varit på en **MEDIYOGAKLASS**?

Kanske inte heller på ett **GONGBAD**?

Har du suttit med andra och sjungit enkla **MANTRASÅNGER** eller helt vanliga låtar som berör och skapar rätt vibrationer i dig?

Och sist men inte minst; har du varit på ett **SKOGBAD** någon gång?

**ALLT** det här och lite till kommer du kunna få möjlighet till på vår sköna retreat. Som du förstår behöver du inte ha någon tidigare erfarenhet. Det kanske snarare blir en ännu starkare upplevelse om du aldrig gjort det! Vem vet!

Alla är välkomna, erfarna och oerfarna!!

# LOTTA OCH ANNETTE

Under helgen kommer du att få träffa oss:

**Lotta Pressfeldt**, Mediyoga-, Hormonyoga- och Andningsinstruktör.

Lotta driver sedan 8 år tillbaka Mediyogastudion Yogaplan i Västerås där hon också erbjuder gongbad och mantrasång. Hon kommer bland annat att hålla i yogan, gongbaden och sången.



**Annette Öhrn** är grundare av Sakta in och erbjuder olika tjänster med fokus på att främja hälsa genom naturnärlighet. Annette är bl a certifierad Skogsbadsguide Steg II, mindfulnessinstruktör och kommer att leda ett härligt Skogsbad och finnas på plats hela helgen.



## PLATSEN

Strax utanför det lilla samhället i Tärnsjö ligger Liljero Retreat, ett baptistkapell byggt 1889. Liljero Retreat tog över efter Glädjens Kapell 2018 och har fortsatt att vara en samlingsplats för människor som vill mötas, inspireras och utvecklas.



Kapellet utgörs av en vacker ljus sal där vi kan mötas för yoga, samtal, sång eller vad vi själva väljer. Ovanför på läktaren, finns sängplatser i ombonade rum med väggar av tygdraperier. (Om man vill ha separat boende går det att hyra i byn till en merkostnad)



## PROGRAM/AKTIVITETER

**YOGAN:** Vi kommer att mötas i skön yoga (Mediyoga) där du jobbar utifrån egen förmåga. Kanske behöver du bara sitta med och andas. Meditation kommer att ingå i yogan men du kan närhelst det passar dig och det finns möjlighet, sätta dig och meditera själv. Delar av yogan kan utföras sittande på stol. Mediyoga (tidigare Medicinsk yoga) är en terapeutisk och lugn yoga som alla kan göra och som stimulerar vårt parasympatiska nervsystem (lugn- och rosystemet i kroppen). Här lär sig kroppen att stressa ner och läka bättre. Andningen är central del i yogan och hjälper dig att hitta lugnet och syresätta kroppen på rätt sätt.

**SKOGSBAD (SHINRIN YOKU):** Efter lunch på lördagen, vandrar vi långsamt iväg genom de vackra omgivningarna, mot skogen. Skogsbad är ett välgörande sätt att fördjupa din naturupplevelse samtidigt som du får en stund av återhämtning, närvaro och förundran i ett kravlöst sammanhang. Vi lämnar stigen, stannar till i några olika Skogsrum där vi genom enkla övningar blir guidade till att öppna våra sinnen och nyfiket utforska den omgivande naturen. Skogsbadet avslutas med en gemensam skogste-ceremoni.

**GONGBAD:** Ett Gongbad kan vara mycket avslappnande och avstressande för kropp och själ då vibrationerna sägs ta sig förbi våra tankar och medvetande, och på så sätt påverka oss på ett djupare plan. Många upplever att de under gongbadet befinner sig på "en plats bortom tankarna" eller "någonstans mellan vakenhet och sömn". Upplevelsen är universell, gränsöverskridande och gemensam. Gongens ljud syftar till att du ska hitta en djup avslappning, där återhämtning, läkning och transformation får komma till stånd.

**MANTRASÅNG/SÅNG:** När du sjunger ett mantra uppehåller du dina tankar kring något positivt eller neutralt om du så vill. Mantra är ett kodat ljud med särskild betydelse, som förmår tränga igenom ditt tankebrus. Det har effekt oavsett om du förstår dess mening eller ej. Man säger att

värdet av ljudet går högre än betydelsen. När du upprepar samma ord/ljud om och om igen får sinnet ingen ny stimulans, och tankeverksamheten lugnar ner sig. Studier har visat att man genom mantrameditation kan öka serotoninhalten i hjärnan, vilket i sin tur kan minska nedstämdhet och kronisk smärta. Även kortisol- och adrenalinproduktionen sägs minska och därigenom minskar även riskerna att drabbas av stressjukdomar.

**MEDVETEN ANDNING:** Under en knapp timme kommer du få lyssna på en presentation om medveten andning. Här kommer du med all sannolikhet få en tydligare förståelse och bli mer motiverad att andas "rätt" under yogan men också i vardagen. Andningen förändras under tid och många gånger åt det sämre hållet som inte gagnar oss utan på sikt till och med skapar sjukdom. Men på ett enkelt och ganska omedelbart sätt kan du ta tag i problemet vända på det, så att andningen gynnar dig och skapar en bättre hälsa och välmående.

**EGEN TID:** Du kan komma att behöva din egen tid också under helgen, och därför vill vi vara tydliga med att det inte är obligatoriskt att delta i alla aktiviteter som erbjuds. Det är såklart roligt om du vill, och den energi som uppstår i sådana här sammanhang gör oss gott och vi kan också behöva det för att må bättre. Men här måste vi ändå få möjligheten att dra oss undan.

**TYSTNAD:** En retreat var från första början en företeelse där man drog sig undan och var tyst. Vi kommer att rekommendera vissa tider där vi alla är tysta och inte samtalar men det kommer också att finnas tillfällen för samtal och eventuell sharing.

**MAT:** Alla måltider ingår i priset och serveras vid utsatta tider. Schema kommer.

## DETTA GÄLLER

### **Datum:**

20 – 22/5 2022. Start fredag kl 15 och slut söndag efter lunch. Exakta tider kommer.

### **Plats:**

Liljero Retreat i Tärnsjö (1 tim 10 min nordost om Västerås, 1,5 tim nordväst om Stockholm, 45 min från Uppsala). Samåk gärna.

### **Boende:**

På den fina läktaren med charmiga sovrum avgränsade av tygdraperier. Se bild. Om man vill ha separat boende går det att hyra i byn till en merkostnad.

### **Pris:**

Vid anmälan senast den 15 april, 4300 kr via swish nr 123 086 8133. Efter den 15 april 4700 kr. Priserna är inklusive kost, logi (två övernattningar) och retreat fredag-söndag. 25% moms tillkommer för företag.

1200 kr i bokningsavgift vid bokning för att garantera din plats. Summan dras sedan av slutbeloppet som betalas senast tre veckor innan kursstart.

### **Bokningspolicy:**

Bokningsavgiften återbetalas ej. Eventuell avbokning ska ske senast 2 veckor innan kursstart. Vid senare avbokning faktureras hela summan. Platsen kan överlåtas.

### **Anmälan:**

Anmälan görs i samband med att du betalar bokningsavgiften. Ta då kontakt **innan** så du säkert vet att det finns plats på nr 0730260071. Först när bokningsavgiften är betald och vi har haft kontakt, räknas du som anmäld.

### **Sängkläder:**

250:-/person för sängkläder och handduk. Alternativt tar man med eget. Meddela oss vilket.

### **Övrigt:**

Vi städar gemensamt innan avfärd.

Varmt välkommen med din intresseanmälan och eventuella frågor på 073-0260071 eller maila [info@yogaplan.se](mailto:info@yogaplan.se). Mer info om yogan och gongbad hittar du på [www.yogaplan.se](http://www.yogaplan.se)

