



Yogaretreat Liljero i Tärnsjö 21-23/4 2023

Vi välkomnar Dig till en helg fylld av yoga, meditation, massage, frisk luft och vila när står våren står för dörren.

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, medveten närvaro 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 **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. Maria guidar till många alternativ så att alla kan få en lagom utmaning och god effekt.

Praktisk information

Start: fredag 21 april med ankomst 16.00.

Avslutas: söndag 23 april ca 15.00.

Din deltagaravgift: 2850 kr fördelas på 850:- i anmälningsavgift och 2.000, vilket faktureras när du fått din plats bekräftad. Anmälningsavgift faktureras så fort Du gjort din anmälan.

Detta är inkluderat:

Boende 2 nätter med vegetarisk helpension på Liljero retreat som är ett gammalt kapell, 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: 1/3 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.

Massagen Anna erbjuder är klassisk med djupa inslag,

lymfmassage och även fotmassage om det behövs för helheten. Maten vi bjuder på är hemlagad med kärlek.

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://liljeroretreat.se/> för att se mer om retreatgården.

Varmt välkommen till vårens härligaste helg!

Maria och Anna

Anna Tangfelt, tele: 070-730 71 16

anna.tangfelt@telia.com

Maria Långström, tel 073-947 07 74

langstrumpmaria@gmail.com



