

# Lugn & Ro

YOGARETRAT

**FREDAG-SÖNDAG 11-13 OKTOBER**

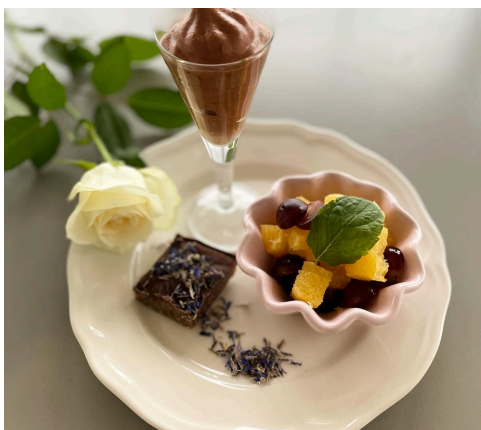
INVESTERING 4200:-

Välkommen till en ljuvlig hösthelg i en fantastisk miljö där du får återupptäcka återhämtning och avslappning i kontakt med ditt sanna jag. Helgen bjuder på mjuk och vilsam yoga, meditation och pranayamas en spirituellt kakaoceremoni för djupare kontakt med hjärtat, vibrerande klangskålar och njutningsfulla vegetariska måltider. Allt i samklang med årstiden hösten – en tid där vi mer naturligt vänder oss inåt.

Det kommer ges utrymme för inre reflektioner, fina samtal, en trygg gemenskap men även egen tid i naturen eller uppkrypen i soffan framför brasan i vår vackra sal.

Vi bor och yogar i det vackra kapellet på Liljero, belägen ca 1,5 timmer från stockholm.

Här finner vi lugnet, blir inspirerande och njuter av att bara vara. Salen är ljus och ger dig känslan av rymd, frid och stillhet. En trappa upp på läktaren finns sängplatser i ombonade "rum" med väggar av tygdrapperier. Den här platsen bara måste upplevas.



# Lugn & Ro

YOGARETRAT FÖR DIG  
**FREDAG-SÖNDAG 11-13 OKTOBER**  
INVESTERING 4200:-

**Lärare:** Emma Öström Terapeutisk yogalärare och verksam sedan 2010. Utbildad i både Sverige och New York inspirerar hon med sitt lugna sätt en mjuk yoga med inslag av massagebollar, yinyoga och restorative. Emma driver yogastudion Lugnett Studio i Täby samt sin egen lilla retreatgård Lilla Lugnett.

2019 gav hon ut boken Inom dig där lyckan bor och arbetar även med massage och reiki. Till sin hjälp har hon dottern Matilda som tillagar och serverar de vegetariska måltiderna och de omtyckta raw food bakverken.

**Tider:** Fredag 11 oktober 16:00 till söndag 13 oktober 13:00

**Din deltagaravgift:** 4200 kr fördelas på 1000 kr i anmälningsavgift och resterande 3200 kr faktureras när du fått din plats bekräftad.

**Detta är inkluderat:** Boende 2 nätter med vegetarisk helpension på Liljeroretreat, flera yogapass, meditation, kakaoceremoni, guidade reflektioner och sharings. Vi praktiserar karmayoga dvs. vi städar tillsammans i samband med avslutning.

**Läs mer om retreathelgen på [www.happymeyoga.se](http://www.happymeyoga.se)  
och boka din plats på [info@happymeyoga.se](mailto:info@happymeyoga.se)**

