



Yogaretreat Liljero i Tärnsjö 10-12/10 2025

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, andning 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”!

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.

Vi varvar yoga med vila, promenad, massage, tystnad, viktiga samtal och skratt. Måltiderna är kärleksfullt tillagade och en blandning av vegetariska, veganska med inspiration av rawfood, ayurveda och paleo. Mellan måltiderna serveras olika typer av rawfood fika och frukt. Te och kaffe finns under hela dagen.



Under helgen sover vi i ”rum” på läktaren med draperier som delar av sovplatserna. Läs mer om ”sovsalen” på liljeroretreat.se. Ett alternativ till sovplatser för de som vill sova enskilt är att boka rum hos någon av grannarna (kontakta oss om info).

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.

Praktisk information

Start: Fredag 10/10 med ankomst kl 16.00. Kan du komma lite senare så hör av dig.

Avslutas: Söndag 12/10 senast kl 15.00.

Din deltagaravgift: 4500kr fördelas på 1000 kr i anmälningsavgift och resterande 3500 kr 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, sju yogapass vilket inkluderar fysiska, yogapass, meditation och filosofiska samtal. Vi praktiserar karmayoga dvs. vi städar tillsammans i samband med avslutning.

Detta ingår inte: Lakan och handduk, kan hyras för 250 kr.

Massage bokas på plats. Massagen Anna erbjuder är klassisk med djupa inslag, lymfmassage och även fotmassage om det behövs för helheten. Pris: 25 minuter 450 kr. Kvitto till friskvårdspeng erhålles.

Anmälan senast: 25/9 men så snart som möjligt om du vill vara säker på att få en plats. Anmäl dig till anna.tangfelt@telia.com. Uppge namn, adress, mailadress, telefonnummer, kostpreferenser och eventuella allergier i anmälan.

Bokningsvilkor: Fram till att 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 liljero retreat.se för att se mer om retreatgården.

Varmt välkommen till en härlig helg!

Maria och Anna

Anna Tangfelt, 070-730 71 16

anna.tangfelt@telia.com

Maria Långström, 073-947 07 74

langstrumpmaria@gmail.com

