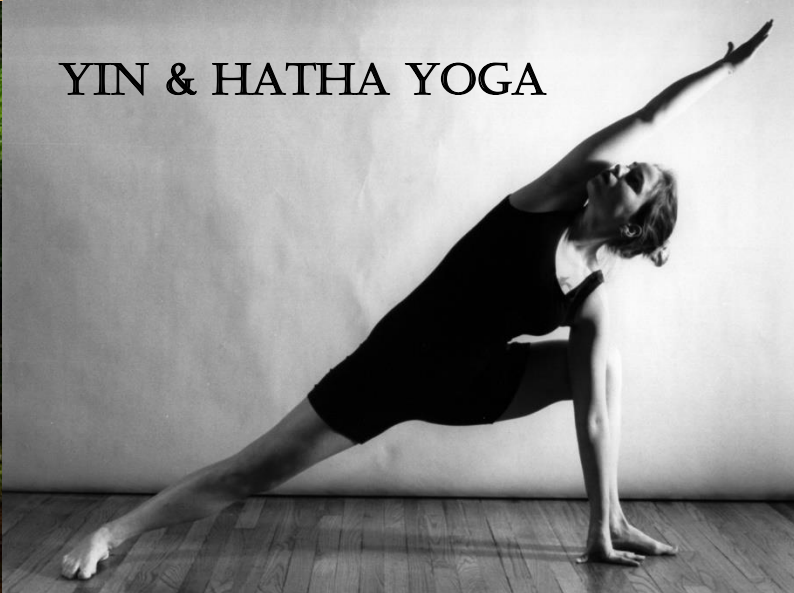


VÄLKOMMEN SKÖNA MAJ
MED YOGA OCH VANDRING
I FÄRNEBOFJÄRDENS NATIONALPARK
DEN 13 - 15 MAJ



MIND-BODY-SOUL RETREAT

Välkommen till en helg med rörelse, närvaro och skratt på Liljeroretreat utanför Tärnsjö, i Uppsala län. Vi möts både i naturen i aktivitet och inne i Liljeros rofyllda miljö i stillsam yoga och meditation.

Vi som är med er denna helg är:

- **(Jag) Pernilla Rasiwala**, lärare i Yinyoga och Meditation
- **Jeanette Peteh**, lärare i Hathayoga
- **Emma Bergwitz**, vår guide med god lokalkännedom

Tillsammans med er kommer vi göra helgen till en ljuvlig stund då du får möjlighet att koppla bort vardagen och njuta av nuet.



Platsen

Liljero retreat är en gömd pärla strax utanför det lilla samhället Tärnsjö i området Högsbo. Från Stockholm tar det ca 1,5 h att nå lugnet på Liljero. www.liljeroretreat.se

Lokalen är ett varsamt ombyggt och renoverat, gammalt baptistkapell (bild nedan) där vi äter, yogar, mediterar och sover tillsammans.

Vi sover i sovsalen som ligger en trappa upp på läktaren. Där finns sängplatser i ombonade "rum" med väggar av tygdraperier. Några av sängarna har draperier vid sängens kortsida för den som önskar mer avskildhet.

Som Liljeros ägare beskriver det: Att bo och sova i grupp är något vi mår bra av, något som går tillbaka till urminnes tider men som tappats bort i det moderna samhället där vi separeras och får sova själva från väldigt tidig ålder. Liljeros rymliga sovsal inbjuder till den viktiga känslan av samhörighet, trygghet och gemenskap.

Yoga och vandring

Varje dag ges du möjlighet att mjukna med oss i kroppen i en mycket enkel yoga. Vi kommer att blanda yinyoga, där vi passivt stretchar vår kropp genom att nyttja gravitationen och släpper taget om både kropp och sinne, med den något mer aktiva hatha yogan. Dessa två former kompletterar varandra i en fin balans av yin och yang.

Vi kommer också göra kortare meditationer tillsammans där vi introducerar olika, enkla, metoder för meditation. Dessa kan du använda hemma i din egen meditationspraktik.

På lördag förmiddag ger vi oss ut på en kortare vandring i vackra Färnebofjärden nationalpark som år 2016 vann pris som årets turistmål i kategorin nationalparker. Vi tar med fika och gör ett skogsbad. Vi har med oss vår "guide" Emma som har lokalkännedom i nationalparken www.sverigesnationalparker.se/farnebofjarden

Du behöver **inga förkunskaper** för att kunna delta i yoga, meditation och vandring.

Mat

Ni kommer under helgen att serveras härlig frukost, lunch och middag som tillagas av oss lärare. Självfallet får deltagare som älskar matlagning hjälpa till om andan faller på och tiden tillåter.

Datum och tid

Du är välkommen från klockan 14 på fredagen den 13 maj. Helgen inleds med en samling med fika, där vi lär känna varandra lite närmare. Därefter yogar vi tillsammans vid fyratiden.

Helgen avslutas på söndagens eftermiddag efter fika och gemensam städning (till glad, peppig musik).

Pris

Priset för hela helgen (inklusive allt utom transport till/från Liljero) är 4 500 kr per person. En anmälningsavgift om 500 kr erläggs via Swish på 0705 38 56 88 (Pernilla Rasiwala) vid anmälan. Anmälningsavgiften är inte återbetalningsbar, vilket beror på Liljeros motsvarande avbokningsregler.

Resterande belopp (4000 kr) erläggs mot faktura, senast 30 dagar innan ankomst. Fakturan kommer från YinYoga4you.

Anmälan

Anmäl dig genom att mejla mig, pernilla.rasiwala@gmail.com. För att bekräfta plats, swisha samtidigt anmälningsavgiften 500 kr (0705 38 56 88). **Ange ditt namn på swishen.**

Vi bekräftar din plats med vändande mejl, så fort vi har noterat din swish.

Det finns plats för 14 deltagare på Liljero. Platserna riskerar att gå åt fort, så anmäl dig snarast.

Genomförandet förutsätter blir minst sex deltagare. Vid färre anmälningar 30 dagar den per den 12 april ställs kursen in.

Behandling

Det finns möjlighet att boka tid för healing (både Pernilla och Jeanette är initierade i reiki I och II). Läs mer om denna healings häsloeffekter hos Förenade reikförbundet (www.reikiforbundet.se). Vid intresse, meddela oss på förhand så vi kan lägga in det i schemat. Behandling ingår inte i kurskostnaden.

Frågor?

Hör av dig på mejl eller telefon så löser vi dem! /Pernilla & Jeanette

Live the actual moment. Only this moment is life -Thich Nhat Hanh