



# Yoga & Mindfulness Retreat 12-16 juli

Följ med oss till den natursköna, ekovänliga kursgården Fridhem i Stjärnsund, beläget i södra Dalarna mellan Borlänge och Gävle. Mellan lektionerna finns gott om tid att ströva i Stjärnsunds omtalade natur- och kulturmiljö, bada i de omkringliggande sjöarna eller bara vila. Det idylliska och ostörda läget ger utrymme för både stillhet, återhämtning och varande.

## Våra dagar tillsammans:

- ☞ Ledd morgonyoga, egen practice för de som vill
- ☞ Frukostbuffé
- ☞ Mindfulness; föreläsning/praktik
- ☞ Lunch
- ☞ Egen tid
- ☞ Yinyoga
- ☞ Middag
- ☞ Mindfulness; meditation/samtal

## Pris & övrig information

Pris för yogalektioner, mindfulnesskurs, helpension och del i flerbäddsrum är 4500 kr.

Du anländer vid lunch måndagen 12/7 och vi avslutar med gemensam lunch fredagen 16/7.

All mat som serveras på retreaten är ekologisk och vegetarisk.

Det finns även möjlighet att boka tid för massage under retreaten.

Läs gärna mer om Fridhems kursgård och platsen Stjärnsund på [www.frid.nu](http://www.frid.nu)

## Om oss som håller retreaten:

Jenny arbetar heltid med yoga på flertalet stora yogastudios i Stockholm där hon undervisar i ashtanga vinyasa, hatha, yin och terapeutisk yoga.

Ann arbetar som leg. psykolog på StressRehab vid Danderyds sjukhus där hon leder grupper i kognitiv beteendeterapi och mindfulness.

Luke arbetar som certifierad massör, och studerar till osteopat. Har sin bakgrund inom restaurangbranschen och står för den fantastiskt färglada och näringstata maten.

VARMT VÄLKOMNA!

## För frågor och anmälan hör av dig till oss på [retreat@skimrayoga.se](mailto:retreat@skimrayoga.se)

Jenny Lindgren	<a href="mailto:jenny@skimrayoga.se">jenny@skimrayoga.se</a>	0708-775 776
Luke Bennett Warner	<a href="mailto:massage@skimrayoga.se">massage@skimrayoga.se</a>	0707- 713 848
Ann Åbrandt	<a href="mailto:ann@skimrayoga.se">ann@skimrayoga.se</a>	0739-547 026

Din anmälan är bindande. Betala in en anmälningsavgift på 1500 kr för att garantera plats. Betala gärna via Bankgiro 5371-9225 och kom ihåg att ange ditt namn.

---