

16-18
augusti

Yogahelg på Rodga

Mitt i högsommaren, när trädgården är fylld av grönsaker och sjöarna svalkande för bad, bjuder vi, för fjärde gången in till vårt uppskattade yogaretreat, med endast 12 platser.



Den unika miljön med skogar och sjöar in på knuten inger stillhet och lugn. Boendet är enkelt men med en gammaldags charm.

Maten skördas och lagas vi tillsammans, av råvaror direkt från trädgården och ofta dukar vi för måltiderna på verandan eller i växthuset. Här finns möjlighet både till enskildhet och samvaro i grupp.

Både Yogan och maten följer årstiden och allt sker i samklang med naturen och vädret. Allt går att anpassa efter dina behov. Karin guidar er i trädgården och matlagningen och Carina tar er med in i yogans och meditationens förtrollande värld.

- Varmt välkommen!

ÖVERNATTNING I 1700-TALSMILJÖ

Del i dubbelrum. Totalt 12 sängar. Toalett finns inomhus men ingen dusch, här finns dock två sjöar att välja emellan för morgon- eller kvällsdoppet.

LÄS MER
OM RODGA PÅ:
www.rodga.com

ANMÄLAN & DELBETALNING

Anmälan/bokning görs på Bokadirekt som du enkelt hittar till via Yogarinas hemsida: yogarina.se/yoga/workshop-event/

Du får en faktura till din e-postadress på 1000kr. Resterande del av beloppet faktureras till dig under sommaren med senast inbetalning 2019-07-26. **Köp tillgängligt from 2019-04-18.**

PRIS

Early bird 3595kr (innan 1 maj) sedan 3995kr/person inkl moms. Detta inkluderar yogaklasser, mat, övernattnig (del i dubbelrum).

AVBOKNING

Före 1 augusti återbetalas inbetalt belopp minus en administrationskostnad på 300 kr. Efter 1 augusti återbetalas inbetalt belopp minus 1500 kr.

Glöm inte att meddela eventuella dieter eller allergier till Karin.

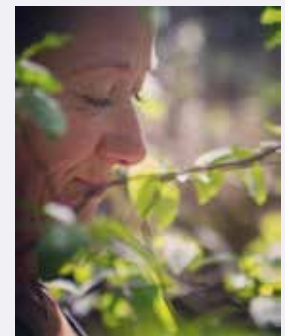
Carina Ström

- *Yogalärare med passion för förädling inifrån & ut.*

Rörelse har varit mitt kall sedan ungdomen och tagit mig på en resa mellan rugby, rehab, styrketräning till fysioterapistudier, egenterapi, gruppträning, spinning, yoga, mera studier, yogalärodbildning (+500hr) och äntligen en egen yogastudio. Att nu få vara en del i andra människors förädlingsresa fyller mig med ödmjuk tacksamhet. I yogan blandar jag mina olika kompetenser och erfarenheter. Rubrikerna på klasserna är bara rubriker sedan skapar jag när vi träffas utifrån var du/ni som unika individer befinner er när vi träffas.

YOGAFRÅGOR

0733 49 77 49
carina@yogarina.se



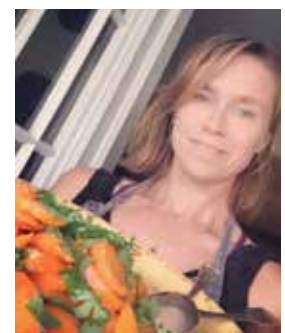
Karin Andersson

- *Grönsaksodlare med stor passion för mat.*

För mig är sambandet mellan odlingen, matlagningen och yogan mycket starkt. Vi odlar enligt KRAV, naturligt, giftfritt med stor omsorg om jorden och småkrypen. Att laga och äta ren hälsosam mat är ett sätt att visa samma omsorg om dig själv, precis som Yogan! I köket blandar jag gärna det klassiskt svenska med asiatiska och orientaliska smaker. Under yogahelgen äter vi vegetariskt.

LOGI- & MATFRÅGOR

0738 43 40 05
karin@rodga.com



PROGRAM
16-18
AUGUSTI

FREDAG

- 16.30 Incheckning
- 17.00-18.30 **Yoga Nidra – Den yogiska sömnen**
Vi börjar med mjukt enkelt flöde för att sedan landa liggande och få denna guidade meditation som en härlig start på vår magiska helg.
- 19.00 Mat

LÖRDAG

- 07.00-08.15 **Yinyoga – Elementet jord**
Grunda oss, skapa trygghet, stärka vår sensualitet & göra oss avslappnade.
- 08.30 Frukost
- 10.00-11.00 Matgrupp 1 förbereder lunchen.
- 11.15-13.00 **Workshop**
Linjerad och fri - nerifrån och upp
- 13.15 **Lunch**
(Matgrupp 1 tar hand om disken)
- 15.00-16.00 Matgrupp 2 förbereder middagen.
- 16.30-18.30 **Enkel men fysisk – Svett & glädje**
Avslutas med guddad avslappning.
- 19.00 **Middag/kvällsmat**
(Matgrupp 2 tar hand om disken)

SÖNDAG

- 07.00-08.15 Morgonklass anpassad efter gruppens behov och önskemål. Avslutas med meditation
- 08.30 Frukost
- 10.00-11.00 Matgrupp 3 förbereder lunchen.
- 11.15-13.00 **Workshop**
Linjerad och fri - uppifrån och ner
- 13.15 **Lunch**
(Matgrupp 3 tar hand om disken)
- 14.30-15.30 **Gott & Blandat-klass**
med gemensamt avslut.

