

6 ST
EXKLUSIVA
PLATSER



Villa Fridhem

Yoga & meditera med spa-känsla i en lugnande och vacker miljö. – *Varmt välkommen!*



DEL I DUBBELRUM ELLER ETT ENKELRUM

Pris: 4425kr/5025kr

I priset ingår: Logi, helpension, yoga, yogamaterial och fri tillgång till pool- och relaxavdelningen.

Anmäl dig
till Villa Fridhem
Uppge bokningskod
Yogarina

FÖRST TILL KVARN!

PRIS

Per person i delat dubbelrum 4425kr eller i enkelrum 5025kr

I priset ingår: Logi, frukostbuffé, varmrättslunch med hembakat bröd och 3-rättersmiddag. Yoga, yogamaterial och fri tillgång till pool- och relaxavdelningen.

ANMÄLAN

Anmäl dig senast 7/6 till Villa Fridhem och uppge bokningskod Yogarina.

Anmälan är bindande. Tipsa gärna dina vänner!

Om yoga-helgen ställs in, återbetalas hela summan. Avbokning endast möjlig vid uppvisande av läkarintyg, då hela summan återbetalas utom 200kr i administrativ avgift. Du kan överlåta platsen till någon annan.

Glöm inte att meddela eventuella allergier

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, egenerapi, gruppträning, spinning, yoga, mera studier, yoga-läroutbildning (+700hr) 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



Villa Fridhem

- Ligger som en pärla mitt i Kolmårdens trolska skog.

Bo bekvämt på ett nyrenoverat Villa Fridhem, njut av god mat och dryck i vår restaurang och slappna av i våra salonger eller i relaxavdelningen.

Villa Fridhems kök har ett passionerat sätt att hantera råvaror. Menyernas komponenter följer i möjligaste mån de svenska årstidernas smaker och vår strävan är att alltid försöka tillvarata hela råvaran.

LOGI- & MATFRÅGOR

011 622 00
bokning@villafridhem.se



PROGRAM
18-20
JUNI 2021

FREDAG

- 16.30 Incheckning
- 17.00-18.30 **Yin med meditation - "Så ett frö"**
Vad vill du ska "växa" inom dig? Vad vill du förädla?
- 19.00 **Middag**
2-rättersmiddag

LÖRDAG

- 06.00-06.45 **Morgonpromenad**
Vi går till utsiktsplats för att landa i en meditation.
- 07.30 **Frukostbuffé**
- Egentid**
Utforska Villa Fridhems fantastiska omgivning, eller läs en god bok.
- 10.00-12.00 **Workshop: "Trädet"**
Fysisk yoga med fokus på fysisk och sinnlig balans. Allt anpassas efter dina unika förutsättningar.
- 12.30 **Lunch**
Varmrättslunch med hembakat bröd
- Egentid**
- 16.00 **Swedish fika :o)**
- 17.00-17.30 **Gående meditation**
Vi rör oss på gräsmattan och får under meditationen guidning. Hur låter du ditt frö gro?
- 17.45-19.00 **Yin med Yoga Nidra**
Vi utforskar vårens och sommarens element: Trä och Eld.
- 19.30 **Middag**
3-rättersmiddag

SÖNDAG

- 06.30-07.45 **Pranayama med meditation**
Andningsövningar och stillhet.
- 08.00 **Frukostbuffé**
- Egentid**
- 10.00-12.00 **Workshop: "På gränsen ..."**
Hur är kontakten mellan dina rötter och din krona?
- 12.30 **Lunch**
Varmrättslunch med hembakat bröd
- Utcheckning**
- 14.00-15.00 **Mjukt flöde med meditation.**
Hur vill jag fortsätta växa ...

