



ERBJUDANDE!

25%

Gäller 11-18/11  
du betalar då endast  
2995 kr.

19-20 januari 2024

## Ditt unika jag övernattnings- retreat med fokus på SÖMN

Du är varmt välkommen till Hagneryd Gård. Denna helg kommer du att få uppleva något helt unikt! Tillsammans med Malin har Carina äntligen hittat platsen och miljön som är fullkomligt perfekt för att kunna dela med sig av en insomnings nidra. När du lagt dig för natten kommer du stoppas om och vaggas till sömns av Carinas röst. Du kommer vakna upp till doften av nybakat bröd för ännu en sagolik dag med yoga, kraniosakral terapi och gemenskap.

Vår gemensamma klokskap kring sömn kommer ge dig användbara verktyg att ta till för att bjuda in sömnen till en hållbar följeslagare. Detta genom både upplevelser och praktik, som du kan ta med hem och använda när du har behov av det.

*- Varmt välkommen!*

Helgen innehåller: yoga, meditation, kraniosakral terapi, föreläsning kring sömn, kallabad, vegetariska måltider, samtal med andra magiska medmänniskor, fika, ögonkudde.

# FOKUS PÅ SÖMN

Vi hälsar dig välkommen kl 13.00, efter lunch. Vi kommer börja med yoga och föreläsning. Eftermiddagen fortsätter med individanpassad kraniosakral terapi och yoga i grupp. Kallbadet förbereds fysiskt och mentalt under yogan. Efter kl 21.00 börjar vi förbereda oss för God natt-ceremoni och yoga nidra.

Dag två börjar med yoga och efterföljande aktiviteter likt gårdagen med avslutning ca kl 14.

Du behöver inte ta med eget yogamaterial – ALLT ingår.  
Vi skapar minnen för livet i en unik miljö på vårt fantastiska exklusiva event.



## Hagneryd Gård, Skärblacka

[www.hagneryd.se](http://www.hagneryd.se)

I priset ingår föreläsning, yoga, kallbad och kraniosakral terapi, en ögonkudde, kvällsmat, frukost, lunch och fika.

**Pris: 3.995 kr**

Ni bokar genom att skicka ett mail till: [malin@kaxell.se](mailto:malin@kaxell.se)  
Bokningen är bindande. Ta med dina vänner!

*Om aktiviteten ställs in, återbetalas hela summan. Avbokning endast möjlig vid uppvisande av läkarintyg, då hela summan återbetalas utom 200 kr i administrativ avgift. Du kan överlåta platsen till någon annan. Max 8 platser.*



## *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, yogalärarytutbildning (+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, sedan skapar jag när vi träffas utifrån var du/ni som unika individer befinner er.

YOGA-FRÅGOR: 0733 49 77 49 | [carina@yogarina.se](mailto:carina@yogarina.se)

## *Malin Kaxell*

*- Kraniosakral terapeut med ditt välbefinnande i första rummet.*

När jag började mina fysioterapeutstudier för över 15 år sedan hade jag en vision om att arbeta holistiskt. Att nu kunna blanda mina två kompetenser ger mig en bredare, djupare och ödmjukare förståelse av vårt mänskliga system. Kraniosakral terapi är ett sätt att hjälpa kroppen till självläkning.

KRANIOSAKRAL-FRÅGOR: 0733 86 03 90 | [malin@kaxell.se](mailto:malin@kaxell.se)