



4-5 oktober 2024

# Ditt unika jag övernattnings- retreat med fokus på LYMFAN

Du är varmt välkommen till Hagneryd Gård.

Denna helg kommer du att få upptäcka något helt unikt! Vi bjuder in till kunskap kring den senaste forskningen och de praktiska knepen för att stötta immunförsvaret, sömnen och motverka smärta. Det gör vi med fokus på lymfsystemet!

Vi återvänder till platsen som är fullkomligt perfekt för att kunna dela med oss av vår unika kombination av kunskap och erfarenhet som fysioterapeuter, kraniosakralterapeut, lymfmassör och yogalärare.

Självklart ingår vår kloka och användbara föreläsning kring lymfsystemet. Tillsammans med helgens upplevelser och praktik ger vi dig verktyg och kännedom för att på hemmaplan kunna fortsätta din egenvård och möjligheten att stärka ditt mänskliga system, när DU har behov av det.

*- Varmt välkommen!*

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

# FOKUS PÅ LYMFAN

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. Kallabadet 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 del i dubbelrum föreläsning, yoga, kallabad 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, yogaläraryt utbildning (+700hr). Studerar för närvarande traumaanpassad yoga (TAY).

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 kunna blanda mina kompetenser ger mig en bredare, djupare och ödmjukare förståelse av vårt mänskliga system. Kraniosakral terapi och lymfmassage är ett sätt att hjälpa kroppen till självläkning.

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