



## Yogaretreat vid Norrmjöle havsbad

Retreat innebär att du drar dig tillbaka i stillhet, för en eller flera dagar, och ger tid till dig själv. När du kommer bort från vardagens mönster får du möjlighet att vila, reflektera, komma i kontakt med dig själv på ett djupare plan och se klarare vad som är viktigt i ditt liv.

### Stillhet & tystnad – en väg till inre ro och insikt

I dagens samhälle lever många ett hektiskt liv med lite tid för eftertanke, reflektion och bearbetning. Det kan lätt bli att tankarna tar överhand och att livet handlar mer om görande och att *lösa problem*, än om varande och att faktiskt *leva*. Genom stillhet och tystnad ges möjlighet till att lyssna inåt och till utveckling av en djupare förståelse av sig själv. Under retreaten används olika yogatekniker för att skapa distans till tankar, för bearbetning av känslor och upplevelser och att släppa taget och få tillgång till vår inneboende stillhet, klokhet och välbefinnande – som, med övning, alltid finns tillgänglig att vända sig till.



Vi bor på en vacker Västerbottensgård med två boningshus från början av 1900-talet, som är donerad till och förvaltas av Umeå universitet till förmån för neuroforskning. Byggnaderna är bevarade i ursprungligt skick, med gammeldags charm bevarad, dock utrustade med alla faciliteter som behövs för en bekväm vistelse (toalett, dusch, utrustat kök etc.). Ett stenkast intill ligger Bettnesand havsbad och camping, gården är dock skyddad från insyn. I närheten finns skogar, grusvägar och havet – så platsen utgör en idealisk miljö för yoga och friluftsliv. Under retreaten serveras enkel, vegetarisk/vegansk mat som till största möjliga mån är ekologisk, gluten- och mjölkfri.

**Kostnad:** 1900 kr. Boende, mat och kurs ingår i priset. **OBS! Begränsat antal deltagare (max 10 pers)!**

Anmälningsavgift om 1000 kr betalas direkt vid anmälan och erhållen bekräftelse på att du reserverats en plats på retreaten. Din plats är bokad när din betalning av anmälningsavgiften inkommit. Resterande 900 kr betalas senast en vecka före retreatstart. *Anmälan är bindande och avgiften betalas inte tillbaka (förutom vid händelse av inställd retreat från arrangörens sida). Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in retreaten vid för få anmälda (minst 6 deltagare krävs), kursavgiften betalas i så fall tillbaka i sin helhet.*

**Program:** Fredag 14/9 kl.18.00 - Söndag 16/9 kl.11.00.

**Information:** [www.vedayou.se](http://www.vedayou.se), se även VEDA Yoga och Utveckling på Facebook.

**Anmälan och frågor:** Anna VedaSiddhi Aggestål 0730-339396, [info@vedayou.se](mailto:info@vedayou.se)

## **SCHEMA**

### **Fredag 14/9**

18.00 Ankomst och incheckning  
19.00 Kvällsmat med välkomstinformation  
20.30 Musikmeditation

### **Lördag 15/9**

6.00-8.00 Yoga (mantras, asanas, pranayama)  
8.30 Frukost  
9.45-11.00 Föredrag/workshop  
13.00 Lunch  
16.00-18.00 Yoga (asanas, yoga nidra, meditation)  
19.00 Kvällsmat  
20.30 Musikmeditation

### **Söndag 16/9**

6.00-8.00 Yoga (mantras, asana, pranayama)  
8.30 Frukost  
9.45-11.00 Föredrag/workshop  
Städning och packa ihop inför avfärd.  
Enkel lunch för den som önskar.  
Tack för denna helg - på återseende! ☀