



## Norrmjöle Yogaretreat 2019!

Nu snart är det äntligen dags för vår yogaretreat i stillhet där vi får lov att bara vara och ta hand om oss själva ♥



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 denna retreat kommer vi ha morgonyoga med intentionen att varsamt mjuka upp och väcka kroppen och grundlägga med balanserad energi inför dagen. Lördag och söndag förmiddag ges förmiddagslektioner med teori/föredrag varvat med exempelvis kortare skriv- och reflektionsövningar. Under dagarna finns ledig tid att ägna till det man önskar, ex. vila, reflektion och att vistas utomhus i naturen vid havet. Eftermiddagsyogan har fokus på att låta kroppen landa och stretchas, för sinnet att stillas och för hela dig att ledas i djupavslappning. Genom att under retreaten praktisera tystnad så ges ökad möjlighet till att lyssna inåt och komma i kontakt med kropp, tankar och känslor. Maten som serveras under retreaten är komponerad för att bidra till balans i kroppen och sinnet. Helgen kommer att lämna dig avslappnad, påfylld och med ny insikt och energi inför hösten!

## **Program: Fredag 20/9 kl.18.00 - Söndag 22/9 kl.11.00.**

På fredagen kl.18 så kommer vi att ha en gemensam samling, försök att vara med från retreatens början eftersom viktig information ges då. Efter kvällsmeditationen på fredag och fram till efter frukost på söndag så praktiseras tystnad (mouna), för att du ska få en chans att på djupet uppleva yogans effekter och vila i dig själv. Istället för att låta den energi, som förlöses vid yogautövandet, få försvinna genom att prata och socialisera så får den gå djupare in i var och en, blockeringar kan då få lösgöras och kontakten med det inre utvecklas.

**Kost:** under retreaten serveras enkel näringsriktig vegetarisk kost som till största möjliga mån är ekologisk, gluten- och mjölkfri. Vid matallergi eller behov av helt vegansk och glutenfri kost, vänligen meddela detta senast en vecka före retreaten startar. Kaffe eller svart te serveras inte. Vet du att du får störande abstinens av att vara utan kaffe kan du ta med dig eget pulverkaffe och dricka vid medicinskt behov utanför gårdens område (medtag i så fall egen termos), dock ej i samband med måltider eller på rummet för att undvika att störa andra som vill ha uppehåll med sitt kaffedrickande.

**Ta med:** lakan, påslakan och örngott till sängen (kudde och täcke finns). Egen yogamatta och filt (att breda över dig vid avslappning) samt gärna om du har en sittkudde eller annat bolster (filten kan annars vikas ihop och användas som sittstöd). Anteckningsmaterial och penna. Vattenflaska/termos. Mjuka kläder till yogautövande (gärna kofta och varma sockar ifall det är kyligt på morgon och kvällar). Personliga saker för hygien, badlakan och valfria kläder för utevistelse.

**Vägbeskrivning:** För att hitta till gården i Norrmjöle, så googla gärna på Bettnesand havsbad, då får ni vägbeskrivning från Umeå, det finns fler än en väg att köra dit. Jag kör E4an söderut och svänger av avfarten mot höger mot Norrmjöle/Stöcke, följ den vägen någon km och ta höger vid skylt Norrmjöle. Det är en liten kurvig skogsväg någon mil som slutar vid korsning där tar du höger mot Norrmjöle. Kör bara en kort bit, passera infart till Norrmjöle havsbad (på vä sida) och sedan passera infarten till Bettnesand (på vä sida) och kör typ hundra meter över en liten bro över ett litet vattendrag. Ta vänster direkt efter bron vid skylt vid vägen märkt "Universitets fritidsgård", och därifrån ser du några röda hus. Det finns gott med plats att parkera längs med ladugårdens sida som inramar gården.

**SCHEMA** (med reservation för mindre ändringar)

### **Fredag 20/9**

17.00-18.00 Ankomst och incheckning

18.00 Välkomstinformation

19.00 Kvällsmat

20.30 Musikmeditation

### **Lördag 21/9**

6.00-8.00 Yoga (mantras, asanas, pranayama)

8.30 Frukost

9.45-11.00 Föredrag, praktiska övningar

13.00 Lunch

16.00-18.00 Yoga (asanas, yoga nidra, meditation)

19.00 Kvällsmat

20.30 Musikmeditation

### **Söndag 22/9**

6.00-8.00 Yoga (mantras, asanas, pranayama)

8.30 Frukost

9.45-11.00 Föredrag, praktiska övningar

Städning och packa ihop inför avfärd.

Enkel lunch för den som önskar.

Tack för denna helg - på återseende!

**BETALNINGSUPPGIFTER**

**Kostnad: 1900 kr, betalas senast 15/9.**

Full logi med boende, mat och kurs ingår i priset. *OBS! Begränsat antal deltagare (max 10 pers)!*

**Betalning:** Swish 0730339396 alt. Nordea personkonto 3300 196906298507, Namn: Anna Aggestål

**Vid frågor kontakta:** Anna VedaSiddhi Aggestål, 0730-339396, [anna.aggestal@umehus31.se](mailto:anna.aggestal@umehus31.se)

**Varmt välkommen till en skön helg i yogans tecken!**

**Jag ser fram emot att träffa dig!**

**/Anna VedaSiddhi Aggestål**



**वेदा**  
YOGA OCH UTVECKLING

