



Yogaretreat vid Norrmjöle havsbad 20-22 Sep 2019

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 stress och rutiner får du chans att reflektera och komma i kontakt med dig själv på ett djupare plan och öka din självkänedom, vilket ger god möjlighet att etablera nya mönster.

Stillness and Self-Compassion

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 problemlösning än om varande och att faktiskt leva. Genom tystnad och närvaro ges under denna retreat möjlighet till att lyssna inåt och komma i djupare kontakt med sig själv. Inom ramen för acceptans och självmedkänsla så används olika yogatekniker för att få syn på, förstå och skapa perspektiv till tankar, känslor och präglade mönster. Detta för att främja att släppa taget om det som inte gynnar och få tillgång till vår inneboende stillhet, klokhet och känsla av välbefinnande. Självmedkänsla är inte att förväxla med självömkan. Självömkan minskar vårt perspektiv, gör oss självfokuserade och hänger ofta samman med en upplevelse av orättvisa och att vara ett offer. Självmedkänsla däremot hänger ihop med god självkänedom och hjälper oss att bredda perspektivet och att ta hand om vårt inre liv med vänlighet. Forskning visar att självmedkänsla ex. reducerar stress och depression och är (i motsats till självkritik) en mer funktionell väg till motivation, utveckling & välbefinnande.



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.

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.

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

Anmälningsavgift om 900 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 1000 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.*

Information: www.vedayou.se, se även VEDA Yoga och Utveckling på Facebook.

Anmälan och frågor: Anna VedaSiddhi Aggestål, 0730-339396, anna.aggestal@umehus31.se

SCHEMA (med reservation för mindre ändringar)

Fredag 14/9

17.00 Ankomst och incheckning

18.00 Välkomstinformation

19.00 Kvällsmat

20.30 Musikmeditation

Lördag 15/9

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 16/9

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! ☀