

Yogaretreat 25 – 26 maj

Inled sommaren med yogaretreat på Hjortviken i Hindås utanför Göteborg
Tillsammans med Linda från Smiling YOGA öppnar vi upp för ett inspirerande dygn med stärkande, uppbyggande och återhämtande yoga för både vana och nya utövare. Vår yogaretreat innehåller tre härliga yogaklasser, meditation, raw-food-inspiration, boende, en god vegetarisk meny och tillgång till relax med bastu & utomhusvarmbad, vackra promenadstråk och mycket mer.



2 095 kr per person* i dubbelrum

Släpp alla måsten för en stund och låt dig guidas genom ett dygn som vi lovar kommer fylla dig med ny inspiration, motivation och styrka. Vi börjar med fika tillsammans. I priset ingår måltider, yoga, meditation, föreläsning, relax & övernattnig. I vår yogalokal, med rogivande sjöutsikt, kommer det att finnas yogamattor och filtar till låns - dessutom ligger en skön morgonrock & tofflor på rummet – även detta till låns.

*Tillägg: enkelrum 420 kr, börja med lunchbuffé fredag 195 kr

Fredag 25 maj

- 15:00 Incheckning och ankomstfika
- 16:00 Vi hälsar välkomna
- 16:15 Yoga – flödande vinyasa-klass där vi jobbar igenom hela kroppen (90 min)
- 17:45 Egen tid (se förslag under rubrik "Egen tid")
- 19:00 Tvårätters vegetarisk middag
- 20:30 Meditation (45 min)

Lördag 26 maj

- 07:30 Yoga – lugn vinyasa-klass där vi väcker kroppen och får en skön start på dagen (75 min)
- 09:00 - 10:00 Frukostbuffé
- 10:30 Föreläsning om raw food inklusive provsmakning av mellanmål
- 11:30 Egen tid
- 12:00 Lunch och egen tid
- 14:45 Yoga – flödande vinyasa-klass på tema balans (75 min)
- 16:00 Avslutning, fika och utcheckning

Denna helg tar vi emot 20 deltagare – Boka din plats [här](#) eller ring oss 0301-223 00





Om yogan

Linda på Smiling YOGA kommer leda dig genom vinyasa-yogaklasserna med tydliga instruktioner och alternativa rörelser beroende på din tidigare yogaerfarenhet.

Linda har tusentals timmar av eget yogautövande i bagaget och har hållit i närmare 300 yogaklasser i olika sammanhang. Hon har erfarenhet av att dela med sig av yoga till många olika typer av människor och kroppar och är van vid att anpassa yogan till de individuella behov som finns i en grupp.

Läs mer om Linda på www.smilingyoga.se

Egen tid

Det kommer finnas möjlighet för egen tid att:



- o Basta i vår relaxavdelning
- o Sjunka ner i vårt utomhusvarmbad
- o Läsa en god bok på vår terrass på solsidan
- o Gå en promenad i våra vackra omgivningar
- o Låna en av våra cyklar för en tur längs sjön
- o Ta ett dopp i sjön om vädret tillåter

Hitta till oss på Hjortviken - [vägbeskrivning](#)

Vi ser fram emot att inleda sommaren i yogans och hälsans tecken tillsammans med dig! Varmt välkommen till oss på Hjortviken!

