

NYHET! Retreat-kurs "En inre resa"

15-19 (13-21) oktober 2023, 5-9 dagar i Nerja, Spanien

Hitta och hela Dig i en kraftfull och läkande miljö.

Välkommen till en femdagars retreat/kurs, en inre och yttre resa med fokus på välmående i ett holistiskt perspektiv: kropp, sinne och ande. Detta är ett helt nytt upplägg med en femdagars kurs som du kan **utöka med ytterligare 1-4 wellnessdygn**. Du kan komma som dag-gäst eller bo med helpension på Casa Larwik, Nerja, Spanien.

Kursdagarna är fyllda av **yoga, inspirationsföreläsningar, workshops, meditationer, övningar, soundhealing/gong-bad, naturupplevelser, läkande mat** och mycket mer. Vi ägnar oss åt att utforska ämnen som **intuition, självkärlek, självkänsla, stresstålighet, chakrasystemet, energimedvetande, manifestation och siddhi-s, superkrafter** som kan väckas. Vi har inte lika stort fokus på långa vandringar som på övriga retreatresor. Kursupplägget kan räknas som friskvård eller vidareutbildning.

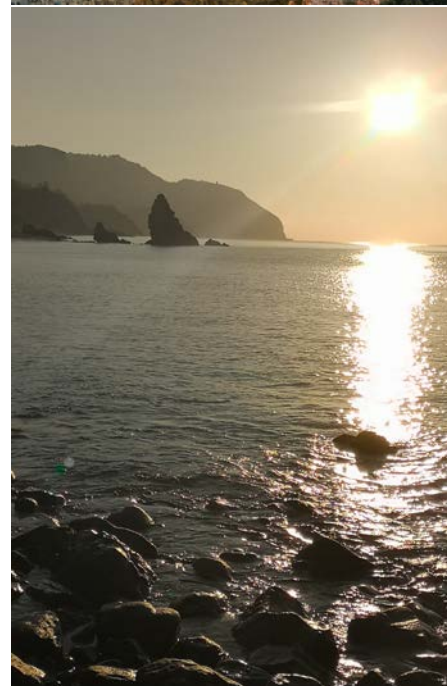
Du kan välja enbart kursens fem dagar eller maxa upplevelsen med ytterligare en till fyra dagar med helpension och holistiska behandlingar på Casa Larwik. Du kan alltså välja ett upplägg som passar dig, med eller utan boende och extra dagar.

Du får möjlighet att lämna vardagslivet och möta dig själv på nya sätt, kanske rent av bortom det du någonsin annat är möjligt. Vi vet att du kommer att åka hem igen välmående, med upplevelser och inspiration som varar länge liksom tidigare deltagare gjort.

Platsen för kursretreaten är privata villan Casa Larwik, som ligger avskilt och vackert med vidsträckta vyer över hav och berg. I trädgård och poolområde finns plats för umgänge men det finns också sköna vrår för den som vill vara i sitt eget sällskap. Alla måltider som serveras är vegetariska, kärleksfullt tillagade, naturligt fria från gluten och mejeriprodukter.

Alla aktiviteter präglas av lyhördhet för olika behov och lagom utmaning för att ge dig både återhämtning och utveckling fysiskt, mentalt, känslomässigt och spirituellt.

Detta blir dagar som ger dig möjlighet att lämna vardagslivet och möta dig själv på nya sätt och samtidigt får nya vänner i den speciella gemenskap som uppstår på våra resor. Många av våra retreatgäster återkommer år efter år för att på nytt få kombinationen av egen tid och samtidigt vara tillsammans och fylla på med inspiration och energi.





Det är vi som ser till att du får en riktigt skön vecka tillsammans med våran stab.



Upplägg:

Kom och landa, 13-14 oktober (valfritt): För dig som vill komma och vara på ljuvliga Casa Larwik och ägna dagarna åt att sola, bada, läsa, få behandlingar/massage eller göra något annat som passar dig. Du väljer själv 0-2 dagar.

Kursdag 1 15 oktober. 10.00 - 19.30 samling, yoga, lunch, utflykt till havet med walking-work-shop, yoganidra-gongbad när vi är åter på Casa Larwik, middag, föreläsning och kvällsmeditation.

Kursdag 2 16 oktober. 8.00 – 19.00 Yoga, frukost, föreläsning, lunch, övningar och reflektion, tid för poolbad, solbad och behandling, yoga, gongbad, middag, dagen avslutas med en kort samling.

Kursdag 3 17 oktober. 8.00-20.00 Yoga, frukost, delning, kraftladdning i bergen och mindful walk, utomhuslunch, föreläsning och övningar, meditation och gongbad, middag, samling.

Kursdag 4 18 oktober. 8.00 – 19.00 Yoga, frukost, föreläsning, lunch, reflektionstid, tid för poolbad, solbad och behandling, yoga, gongbad, middag, meditation.

Kursdag 5 19 oktober. 8.00 – ca 17.30 Yoga, frukost, föreläsning, utflykt med lunch, meditation och ceremoni, fika vid hemkomst, avslutning.

Fortsätt-njuta-dagar, 20-21 oktober (valfritt): Du stannar kvar hos oss och fortsätter att njuta av att sola, bada, reflektera, läsa, få behandlingar eller göra något annat som passar dig.

Kostnad för kursens fem dagar, inklusive alla måltider, utflykter och aktiviteter, exkl. boende: 7600 sek

Kostnad för kurs fem dagar, inkl. boende 4 nätter, alla måltider, utflykter och aktiviteter: 9000 sek

Kostnad för wellnessdagar: boende och tre goda måltider/dygn före och efter kurs 950 kr. (OBS detta gäller endast för dig som går kursen.)

Behandlingar är en mycket uppskattad och viktig del av våra retreatar. Under kursdagarna är möjligheten till behandlingar begränsad men dagarna före och efter finns gott om tid för det och annat som du vill uppleva. Kostnad för behandlingar är 45-70 euro/timme. Vi samarbetar med behandlare som kommer till oss på Casa Larwik och ger massage, holistisk terapi, chakraterapi, massage, healing, medial vägledning mm.

På Casa Larwik kan vi ta emot max 11 deltagare för boende i dubbelrum och ett trebäddsrum (gemensamma duschar och toaletter).

Maten vi serverar kallar vi Green Food och det är en viktig del i att Du mår bra under kursretreaten. Green Food innebär vegetarisk mat, lokalt odlad, kärleksfullt tillagad, naturligt fri från gluten och mejeriprodukter med ayurvedisk inspiration. Smakerna är "gudomligt goda" och maten näringstät, mättande och samtidigt lättsmält. Varje dag väljer kocken de råvaror som för tillfället är finast. Kaffe serveras till frukost. I övrigt är den huvudsakliga dryckerna örtte och vatten. Även den som inte är van att äta helt vegetariskt brukar vara lyrisk över maten. Smaker, texturer och skönheten i måltiderna är något du kommer att njuta av och minnas.

Vi som arrangerar och leder veckan:

Ingrid Wikström driver tillsammans med sin familj Casa Larwik. Här tar hon emot flera grupper om året. Ingrid är vår varmhjärtade, humoristiska värdinna och kunniga guide i området. Hon är coach, yogalärare och gongmästare och tar hand om oss med gästfrihet, hjärtlighet och glada skratt.

Lotte Wemmenborn är yogalärare och sjukgymnast med 30 års erfarenhet av att möta människor med olika behov. Hon har under senare år fokuserat på meditation, healing och energitekniker och att lära ut dessa subtila tekniker på ett jordnära och vardagligt sätt. Lotte är medial vägledare och förmedlar kärleksfulla budskap om hur vi kan vara trygga, accepterande mot oss själva och inkännande av omgivningen utan vi att förlorar oss själva. Lotte leder dig med en varm hand och mjuk röst i yogapass och i samtal om livet.

Utvärderingar från tidigare resor:

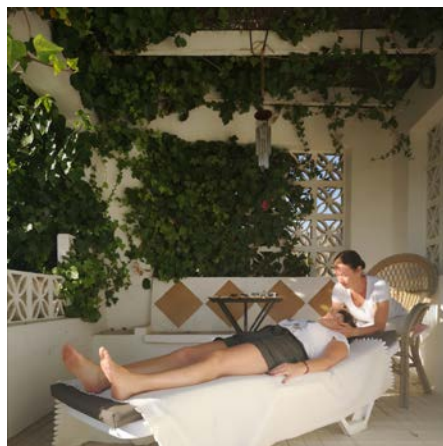
Jag har sällan mått så bra. Hela konceptet och platsen....

Maten är i toppklass! Fantastisk!

Bästa resan "ever"! och som en extra bonus har jag fått nya härliga vänner. Det får man inte så lätt annars i min ålder.

Veckan gav insikter, saker faller på plats. Jag känner mig uppfylld och inspirerad.

Fantastiskt koncept! Så lyxigt med denna plats, yogan, behandlingarna, "bara vara"....!



Behandling pågående



Vandring på levada



Vilken blir din favoritstrand?

Övrigt att känna till:

Vi välkomnar män och kvinnor i åldrarna 16-80+. Du behöver inga förkunskaper. Om du reser ensam matchar vi dig med en rumskamrat och hittills har det alltid lett till ny vänskap.

Vi serverar ingen alkohol och föreslår att du under retreaten undviker alkohol.

Faktura skickas cirka 90 dagar innan avresan av Ingrid Wikström/Ordna. Anmälningsavgift 2.500 sek, erläggs då medan resterande summa betalas 30 dagar innan resan. Vid avbokning återbetalas ej anmälningsavgift men vid sjukdom kan du använda din hemförsäkring för återbetalning. Vi ordnar då ett intyg för dig att använda tillsammans med läkarintyg.

Detta ingår ej i resans pris: Behandlingar och ev. aktiviteter du själv gör utanför programmet. Flygresor och transfer ingår ej. Vi ordnar en Facebookgrupp där ni kan samordna transfer. Buss kostar ca 7 euro och en taxi ca 80 euro. Flygresan kan kosta ca 2500-5000sek. Du flyger till Malaga.

Anmälan görs du på <https://www.sat-nam.se/>. Ange om du reser som privatperson eller via företag. Om fakturan ska ställas till företag tillkommer moms. Ange organisationsnummer och företagsnamn. Meddela om du önskar ett schema att bifoga i din bokföring.

Resegaranti finns utställd via Kammarkollegiet. Du behöver säkerställa att du har erforderliga försäkringar och ansvarar själv för din flygbiljett. Du deltar i alla aktiviteter på eget ansvar.

Mer information och anmälan, Sat-Nam Yogaresor: www.sat-nam.se

VARMT VÄLKOMMEN TILL OSS!

Lotte och Ingrid



Kontakta mig om du har frågor:

Lotte Wemmenborn

leg. sjukgymnast, cert. yogalärare, healer och andlig vägledare

Telefon: 0730-329299

Mejl: lotte.wemmenborn@gmail.com

Hemsida: <http://lottewemmenborn.se/>

Instagram: @vardagsyoga

Facebook-grupp: "Yoga för din hälsa"