



Woman selfcare retreat

Energi, Hormonbalans och selfcare

Retreatgård Rumma Gamla Skola
YogaBySara

Alla tider är ungefärliga. Jag tycker om när vi utformar dagen tillsammans och låter den flyta på utan tider att passa.

Fredag

- 16.00 Ankomst, landa med lite att dricka / tilltugg
17.00 Yogaflöde för lugn, balans och smidighet
Reflektionsövning och intention för helgen

19.00 Härlig middag

21.30 Egen tid: Brasa, prat, relax,
Kvällsmeditation och Yoga Nidra (för den som vill)

Lördag

- 8.00- 11.00 Godmorgon med smoothie och frukt
Yoga: Inledning hormonbalans och Mjuk hathayoga för hjärtchakrat
Lång härlig frukost

Skogsvandring med mindfulness

13.00 Smarrig lunch

13.30-15.30 SPA- vedeldad bastu med aroma terapi, vedeldad badtunna och kallbad

15.30 Mumsig fika

16.00-18.00 Hormonyinyoga och lymfmassage
Inspirationsföreläsning hormonbalans för kvinnor

19.00 Delikat middag
Egen tid: Brasa, samtal, mys...om vädret tillåter kan ni sitta ute vid vedkorgen.
21.30 Kvällsmeditation/ yoga nidra

Söndag

- 8.00-11.00 Godmorgon med smoothie och frukt
Yoga, flöda genom kroppen- med känsla och självkärlek
Reflektionsövning

Lång skön frukost

11.00-12.00 Mindfulnessvandring i skogen eller egen tid

13.00 Läcker lunch

14-14.30 Avslut Inpackning och hemresa