



Energi, Hormonbalans och selfcare

19-21 april 2024 Rumma Gamla Skola

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 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 God vegetarisk 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
- 19.30 Härlig vegetarisk middag
Egen tid: Brasa, samtal, mys...om vädret tillåter kan ni sitta ute vid vedkorgen.
- 21.30 Kvällsmeditation/ yoga nidra

Söndag

- 8.30 Godmorgon med smoothie och frukt
Yoga, flöda genom kroppen- med känsla och självkärlek
Lång skön frukost
- 11.00-12.00 Mindfulnessvandring med mindfulness eller egen tid
- 13.00 Smarrig lunch
Reflektionsövning
- Avslut Inpackning och hemresa