



Retreat Energi, Hormonbalans och selfcare Rumma Gamla Skola

Varmt välkommen till en underbar helg i Rumma. Här kommer lite praktisk information!

Rumma gamla skola ligger mellan Åtvidaberg och Valdemarsvik. Naturskönt med skogen, vandringsleder och sjöar som närmsta granne.

Var ligger Rumma?

Adressen är Rumma Gamla Skola, 597 96 Åtvidaberg.

Retreatgården är belägen mellan Åtvidaberg och Valdemarsvik, vägen dit går genom böljande fält, skogar och sjöar.

Det går utmärkt att ta tåget via Linköping C fram till Falerum station, ca 10 min från Rumma. Jag hämtar er där utan kostnad.

Med bil tar det ca 2,75 tim från Stockholm och ca 1 tim från Norrköping eller Linköping. Från Västervik ca 1 tim. Ni får vägbeskrivning vid anmälan.

Anmälan:

Anmäl dig genom att skicka ett mejl till Sara@yogabysara.se och meddela anmälan woman selfcare samt retreatdatum och önskemål om rum, enkelrum eller dubbelrum (mer info nedan). Du får då en bekräftelse på att du har en plats samt betalningsinformation.

Logi:

Dt finns fem mysiga dubbelrum på retreatgården och två enkelrum. Kommer du med en vän/partner så får ni gärna dela rum. Kommer du ensam så kan du få du en rumskamrat om enkelrummen är slut. Jag meddelar vid anmälan. (Om du vill sova ensam i ett dubbelrum tillkommer 800 kr).

Det finns två stora badrum att dela, samt extra separat toalett.

Mat:

Det blir härlig vällagad vegetarisk mat hela helgen.

Meddela eventuella allergier så snart ni kan på sara@yogabysara.se. Jag ser gärna att du meddelar oavsett allergier, så vet jag att det blir rätt och ingen är glömd.

Ta med:

Mjuka sköna kläder att yoga i förstås, samt lite robustare kläder/skor för skogspromenad och utevistelse. Kanske regnjacka.

Ett par tofflor/myssockor kan vara skönt inomhus.

Glöm inte badkläder om du vill basta/ bada. Det finns linne-badrockar att låna samt handduk.

Alla yogatillbehör finns på plats: yogamatta, filtar, bolster, ögonkuddar mm.



Retreat

Energi, Hormonbalans och selfcare

Rumma Gamla Skola

Betalning:

Kostnaden för retreatet är 3850 kr inkl. moms för privatpersoner. För företag tillkommer moms.

- **Anmälningavgift 1000 kr betalas inom två veckor efter att du mottagit bekräftelse på mejlen.** Beloppet swishas till 070-3829921, med kommentar ”anmälan WomanSelfcare- och datum retreat”.
- **Resterande belopp 2850 kr betalas 7 veckor innan retreatstart** med kommentar Woman Selfcare och datum retreat.

Det går även bra att betala via digital faktura. Meddela mig både din hemadress och mejl. (Behövs för administrationen) så skickar jag en faktura.

Vill du betala som företag tillkommer moms, meddela då mig så får du separat faktura.

Avbokningsregler för Retreats och dagretreats:

Anmälan är bindande med följande avbokningsregler:

- Vid avbokning senast 8 veckor innan retreaten återbetalas allt utom anmälningavgift.
- Vid avbokning senast 3 veckor innan debiteras halva avgiften, därefter sker ingen återbetalning.
- Platsen kan överlåtas till annan om väntelista finns eller om gästen själv ordnar ny deltagare, då återbetalas allt utom anmälningavgiften.
- Vid sjukdom återbetalas hela det inbetalade beloppet, utom anmälningavgiften, om läkarintyg uppvisas.