



Retreat Energi, Hormonbalans och selfcare Rumma Gamla Skola

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

När ni kommer på fredagen är sängarna bäddade, brasan tänd och yogamattorna utrullade! Ni kan bara koppla av från och med då!

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

Resa till Rumma:

Adressen är Rumma Gamla Skola, 597 96 Åtvidaberg.

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. Ni får vägbeskrivning vid anmälan.

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 svarar, oavsett allergier, så vet jag att det blir rätt.

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, filter, bolster, ögonkuddar mm.

Betalning:

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

- **Anmälningsavgift 1000 kr betalas inom två veckor efter att du mottagit detta brev.** Beloppet swishas till 070-3829921, med kommentar "anmälan WomanSelfcare-2024".
- **Resterande belopp 2850 kr betalas 7 veckor innan retreatstart** med kommentar Woman Selfcare 2024. (för marsretreat sista betalningsdag 1 februari. För aprilretreat sista betalningsdag 1 mars.)

Det går även bra att betala via digital faktura. Meddela mig både din hemadress och mejl. (Behövs för



Retreat Energi, Hormonbalans och selfcare Rumma Gamla Skola

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 anmälningsavgift.
- 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 anmälningsavgiften.
- Vid sjukdom återbetalas hela det inbetalade beloppet, utom anmälningsavgiften, om läkarintyg uppvisas.