



Woman selfcare retreat Yinyoga-Deluxe

Retreatgård 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, introduktion med lite att dricka / tilltugg
17.00 Flödande Yinyoga för lugn, balans och smidighet
Reflektionsövning och intention för helgen

19.00 Härlig middag

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

Lördag

- 7.45 Godmorgon med smoothie och frukt
8.00- 11.00 Sensing yinyoga med fasciافlossing och meditation för hjärtchakrat
Lång härlig frukost

11.00-12.00 Mindfulnessvandring i skogen

12.30 Smarrig lunch

13.30-15.30 SPA- vedeldad bastu med aroma terapi, vedeldad badtunna, kallbad och pool (maj-sept)

15.30 Mumsig fika

16.00-18.00 Hormonyinyoga med lymfmassage och yinmyofacial release (triggerpunkter med bollar)
Inspiration hormonbalans för kvinnor

19.00 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
Yin och yangyoga med kärlek och självkänsla, kundalinishaking
Reflektionsövning

Lång skön frukost

11.00-12.00 Naturvandring över fälten

13.00 Lunch
14.00 Avslut och hemresa