

# Yoga & Coaching Retreat!

Välkommen till en mysig yoga-weekend på natursköna Blidö i Stockholms skärgård. Här får du njuta av en vistelse där du i lugn och ro kan ta del av yoga och meditation – samtidigt som du också får möjlighet att connecta med dig själv och andra i gruppen genom coaching övningar.

Sofia Soori är yoga och meditationslärare och kommer under helgen att undervisa i meditation, pranayama (andning) och yoga. Louise Edwinsson arbetar som livscoach och kommer guida tre sessioner där vi tillsammans får möjlighet att lyssna till andra i gruppen, oss själva och få grundläggande coachingverktyg.

Det är ett perfekt tillfälle för både nybörjare och mer erfarna yogautövare att få en paus från vardagen, komma ut i skärgården, yoga och umgås med likasinnade i naturen. Vi äter vegetarisk eller vegansk mat tillsammans och till vår hjälp har vi Stina Evinger som kommer att laga fantastiska måltider under helgen.

Pris: 4500kr varav 500kr bokningsavgift. Max 8 deltagare.

Detta ingår:

- Yogaklasser
- Dagliga meditationer & pranayama
  - 3 Coaching sessioner i grupp
    - Alla måltider
    - Yogamatta
- Boende i stuga, delat rum (lakan finns)
  - Magisk natur

Bra att ta med:

- Handduk
- Badkläder
- Sköna skor & kläder att promenera i
- En extra varm tröja. Ofta vill Louise sitta utomhus och göra sessionerna
  - Vattenflaska

Ta sig ut:

Blidö ligger cirka 100 km från Stockholm. Bil tar 1,45 h att åka till Glyxnäs byväg. Buss tar du till stationen Glyxnäs byväg, bara 7-10 min promenad från vår stuga. Tredje alternativet är att ta Waxholmsbolagets båt ut till Blidö (Glyxnäs brygga) om tiderna passar, väldigt fin åktur i Stockholms skärgård.

Tveka inte att kontakta oss om du har några frågor!

Kram  
Sofia & Louise