

## Blidö Yogaretreat 2-5/5 i samarbete m. Chasing the Elements

Varmt välkomna till Yogashala Blidö för en långhelg tillsammans med oss! Vi kommer att yoga, äta god mat, sova, läsa, massera varandra, hänga i skogen, bada i havet. Listan kan göras lång... En helg av livets goda, på en mycket vacker plats i hjärtat av Stockholms skärgård!

Vi erbjuder yogaklasser, guidad meditation, lektioner i yogans filosofi och workshops och fördjupningar i diverse typer av yoga. Långsamt wifi och dålig täckning finns också till alla! Med andra ord... en helg som välkomnar dig att släppa taget, vara här och nu och dela gemenskap med övriga deltagare.

Vi kommer att bo fördelade i 3 hus, möjlighet att tälta finns också för den som vill ligga nära jorden. Yogan och samtliga klasser kommer att äga rum i det nybyggda shalat (yogahuset) precis invid en magisk skog. Det finns två utomhusduschar, toa och ett dass. Enkelt leverne! Havet ligger en 2 minuters promenad från tomten.

Sofia och Hanna är förutom yogalärare och yrkesmusiker, också bästa vänner sen över 10 år tillbaka. Dem har rest tillsammans över hela jorden och delat mycket. "Sofia är som min andra halva, hon har hjälpt mig att förstå och komma till insikt om så mycket. Dessutom får hon mig att skratta tills jag kissar på mig, gråta floder när jag behöver, och framförallt våga leva livet FULLT UT!" "Förutom att Hanna är min andra halva och syster, är hon också världens underbaraste människa att hänga med. Så mycket positiva vibes! Går jag till henne när jag är nere så tar det max 5 sekunder och hon har fått mig på gott humör igen!"

För mer information om oss, se våra hemsidor:

[www.sofiasooriyoga.com](http://www.sofiasooriyoga.com) och [www.hannalinder.se](http://www.hannalinder.se)

Adam Holm, som driver Chasing The Elements, kommer att ta med oss ut för att uppleva vår underbara skärgård. För dem som vill finns möjlighet att följa med på ett litet lätt surf-äventyr, (du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet).

prel. SCHEMA för helgen:

Torsdag 2/5-2019:

17.00 Ankomst

18.00 Middag

20.00 Kvällsmeditation + öppningsceremoni

21.00 Läggdags

Fredag

08.00-10.00 Morgonyoga Ashtanga (dubbellärare)

10.30 Frukost

12.00-14.00 Yogafilosofi + AsanaLAB

14.00 Lunch

15.00 Free time (snacks & kaffe tillgängligt)

17.30-19.30 Yinyoga + Yoga Nidra

19.45 Middag

20.30 Filmvisning

Lördag

08.00-10.00 Morgonyoga Ashtanga

10.30 Frukost

12.00-14.00 CHASING THE ELEMENTS, med Adam

14.00 Lunch

15.00-17.00 CHASING THE ELEMENTS, med Adam

17.30-19.30 Yinyoga + Loving Kindness

19.45 Middag

20.30 Myspys

Söndag

07.30-09.30 Morgonyoga Ashtanga

10.00 Frukost

11.30-13.30 Yogafilosofi + AsanaLAB + Avslutningsceremoni

14.00 Lunch

14.56: Bussen avgår från Blidö

Kostnad: 4900 SEK

Anmälan: [info@sofiasooriyoga.com](mailto:info@sofiasooriyoga.com), går såklart bra att skriva till oss här på fb också ;)

Max antal deltagare i stugor: 8 st

Ses på Blidö! ♥

/Hax & Sof