



YOGASHALA BLIDÖ 28 - 31 AUGUSTI 2025

YOGA & SURDEGSRETREAT

with Sofia Soori & Tobias Hellström

**BOKNING & FRÅGOR:
INFO@YOGASHALABLIDO.SE**

YOGA & SURDEG

Varmt välkomna till Yogashala Blidö för en yogahelg tillsammans med oss! Vi kommer att yoga, baka surdegsbröd, äta god mat, sova, läsa, 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 och en workshop i hur du lär dig baka bröd med surdeg. 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. Yogan och samtliga klasser kommer att äga rum i det vackra yogashalat (yogahuset) precis invid en magisk skog. Det finns en utomhusdusch, toa och ett dass. Enkelt leverne! Havet ligger en 2 minuters promenad från tomten.

Sofia Soori, auktoriserad ashtangayogalärare, kommer att hålla yogaklasser i både dynamisk yoga, yinyoga, andning och meditation. Hon har över 12 års erfarenhet av att lära ut yoga och har till sommaren även en psykologexamen. Tobias Hellström håller i workshopen som handlar om att lära sig baka med surdeg. Han har en passion för hantverksbak och jobbar som kock på alla våra retreats.



YOGASHALA BLIDÖ
28 - 31 AUGUSTI 2025

KOSTNAD: 5900 SEK
MAX ANTAL DELTAGARE: 8 ST
ANMÄLAN: INFO@YOGASHALABLIDO.SE

MER INFORMATION:
WWW.YOGASHALABLIDO.SE
WWW.SOFIASOORIYOGA.COM

VI SES PÅ BLIDÖ,
SOFIA & TOBIAS

