

Retreatresa till Spanien 4–8 maj 2024

Välkomna på en annorlunda resa där stort fokus ligger på meditationen. Vi kommer även att göra lugn och skön yoga, ha långa avslappningar, äta god mat och göra tysta vandringar i vackra omgivningar. Sedan kan du koppla av vid poolen och njuta av solen.

Varje morgon och kväll blir det yoga och meditation tillsammans.

Dagarna då vi inte vandrar kan du gå fina promenader i den vackra naturen runt huset, eller kanske ge dig ut på egen utflykt.



I retreaten ingår Yin Yoga, andningsövningar samt meditation.

Vi fokuserar på att öppna sinnen. Detta innebär att vi så mycket som möjligt undviker den yttre påverkan som kan distrahera oss. Syftet med tystnaden är att minska sinnesintryck; detta underlättar för de olika yoga- och meditationsövningarna som går ut på vila i nuet

Under retreaten, som delvis görs under tystnad, ägnar vi oss åt att djupgående stärka kropp och själ med yoga, andningsövningar, avslappningar och meditationer för att öka vår närvaro, stanna upp, lyssna inåt och främja hälsa på alla plan. Detta kompletteras också med relax, god mat, vila och bara varande. Alla kan delta och du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av yoga, meditation eller andningsövningar.

Retreat betyder att dra sig tillbaka, att få en möjlighet till vila och få hämta nya krafter. Vi tar oss bort från vardagen till en plats där stillhet och tystnad råder. Retreat ger oss tid att bara få vara och ta emot. Retreat innebär att man lever tillsammans i tystnad.

OBS! Begränsat antal platser, 8 stycken!

Dagarnas upplägg preliminärt

Dag 1

Ankomst
Samling från lunch

Dag 2.

07.30 Kaffe/Te/Frukt.
08.00 Tyst vandring/Yoga.
09.00 Frukost
10.00 Avslappning/Stress
11.30 Kaffe/Te
13.00 Lunch
14.00 Andningsövning
15.00 Kaffe/Te
16.00 Avslappningsövning
17.00 Helande stund
19.00 Yoga/Meditation
19.30 Middag
20.00 Kaffe/Te
21.00 (Övning/Dags att sova)
23.00 Tystnad

Dag 3

07.30 Kaffe/Te/Frukt
08.00 Tyst vandring/Yoga
09.00 Frukost
10.00 Avslappning/Stress
11.30 Kaffe/Te
13.00 Lunch
14.00 Andningsövning

15.00 Kaffe/Te
16.00 Avslappningsövning
17.00 Helande stund
19.00 Yoga/Meditation
19.30 Middag
20.00 Kaffe/Te
21.00 (Övning/Dags att sova)
23.00 Tystnad

Dag 4

07.30 Kaffe/Te/Frukt
08.00 Tyst vandring/Yoga
09.00 Frukost
10.00 Avslappning/Stress
11.30 Kaffe/Te
13.00 Lunch
14.00 Andningsövning
15.00 Kaffe/Te
16.00 Avslappningsövning
17.00 Helande stund
19.00 Yoga/Meditation
19.30 Middag
20.00 Kaffe/Te
21.00 (Övning/Dags att sova)
23.00 Tystnad

Dag 5

Tidig frukost
Hemresa



Priser och boende



Pris: 8400 kronor per person

Vi erbjuder del i dubbelrum, enkelrum kan bokas vid tillgång men då tillkommer en extra kostnad på 5000 kronor.

Flyg bokar du själv till Malaga, det ingår inte. Vi bor i Monda som ligger ca 40 minuter från Malagas flygplats. Du åker enkelt med tåg till Fuengirola och kan ta taxi därifrån.

Anmälan, betalning och frågor

Anmälan göres till: rosie.kitti@attvaxa.se eller via telefon +46 70-8363747

Betalning: Anmälningsavgift på 1 500 kr betalas direkt i samband med att du bokar dig. Resterande faktureras cirka 90 dagar innan avresan.

Avbokning: Vid avbokning till och med 30 dagar innan kursen erhålles retur av kursavgift förutom anmälningsavgiften på 1 500 kr.

Därefter krävs fysiskt läkarintyg (ej via nätets läkare) senast 8 dagar innan avresan.

