



Yogaretreat för kvinnor 17/5 – 19/5 2019

När bokskogen är som grönast och bjuder in till energigivande skogsbad arrangerar vi en Yogahelg i vacker skärgårdsmiljö, vi bor på Pensionat Järnavik mitt i Blekinge precis vid havet.

Här kan du njuta av vacker natur, tystnad och god näringsrik mat som lagas av Ninni Norberg Pfeifer. Tillsammans med Tina kommer du att få utöva vitaliserande och balanserande hormonyoga, en yogaform som är kraftfullt stressreducerande samt balanserande för nervsystem och hormonsystem, vi kommer även att utöva Yin Yoga som sänker stress,

stretchar på djupet, skapar balans, ökar din smidighet, stärker dina inre organ, främjar ditt lymfsystem samt ditt körtelsystem.

Helgen avslutas med ett "talk"/ föreläsning om förklimakteriet och klimakteriet, "att vandra på den visa kvinnans stig", en föreläsning där du får med dig fördjupad kunskap och verktyg för att optimera din hälsa och vara din egen hälsokälla. Det finns möjlighet att endast delta i föreläsningen för en kostnad av 350 kronor, söndagen den 19/5 klockan 11:00-13:00 anmälan gör till ninni@pensionatjarnavik.se

Om Tina Lindgren:

Tina är Leg. Barnmorska och Yogaterapeut/lärare och har mångårig erfarenhet av Yoga / Meditation, hon driver företaget Helhetsyoga och har till vardags uppskattade yogakurser i Stockholm samt arbetar med kvinnohälsa utifrån ett funktionsmedicinskt perspektiv, med helhetssyn och livsstilsmedicin. Tina har fördjupad kunskap om kvinnans hormonsystem och dess balanser/obalanser. Alla kan vara med på Tinas yogapass oavsett om du är van yogini eller nybörjare. Kvinnans hormonsystem är komplext och våra hormoner och signalsubstanser är nycklar till vårt välbefinnande. Våra hormoner påverkar vårt humör, energin, den fysiska kroppen, vår lust, känslan av balans med mera. Under den här helgen får du möjlighet att lära dig mer om hur du själv

kan påverka ditt välbefinnande via din livsstil. Du kommer att få utöva
hormonbalanserande yogapass morgon och kväll samt lära dig
andningstekniker för ditt lymfsystem, hormonbalans och
stressreducering. Helgen inbjuder till vitalisering, balansering allt i
kvinnlig gemenskap vilket stärker upplevelsen. Läs mer om Tina Lindgren
och Helhetsyoga här www.helhetsyoga.se

Vad ingår?

Boende och all mat, frukost, lunch och 2 – rätters middag. Yogaklasser
ingår morgon och kväll. Du kan lägga till Paddling som aktivitet på
lördagen, kusten utanför är utnämnd till ett Unesco världsarv och lämpar
sig exemplariskt för paddling. Kajaker kan hyras av Paddelkompaniet till
en kostnad för **singelkajak 280 kronor samt dubbelkajak 400 kronor**, vi
paddlar tillsammans med guide. Det finns även möjlighet till vandring för
att utforska omgivningen samt tid för reflektion. Du får med dig
material/kompendium, yogapass och meditationer hem så att du kan
fortsätta utöva hemma.

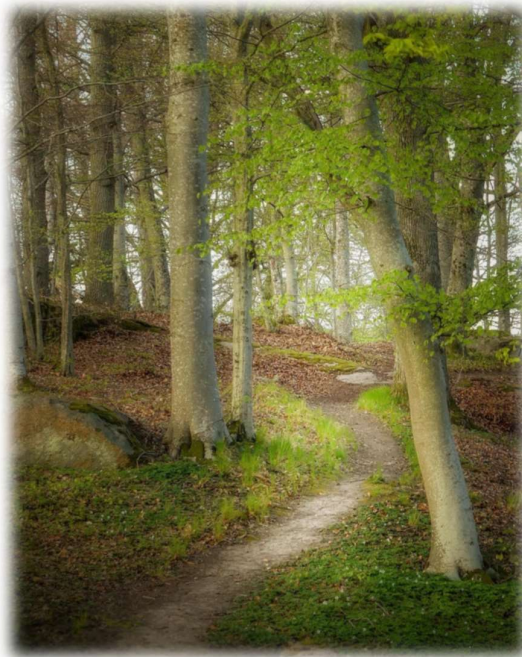
Kostnad: 3250 kr per person för helpension inklusive alla yogapass och
föreläsning exkl. resa. Du tar med egna lakan, handduk, yogamatta samt
en varm sjal / filt att ha runt dig / över dig.

Vi inleder helgen med ett yogapass på fredagen klockan 17:00 (incheckning från klockan 14:30) och avslutar efter "talk"/ föreläsning ca klockan 13:00 på söndagen.

Om Pensionat Järnavik:

På Pensionat Järnavik flyter boende och natur samman, här får du andas frisk havsluft, sova gott och äta stärkande, näringstät och god mat. En plats som ger avkoppling och energi, en plats där du kan tillåta dig att bara vara. All mat lagas av Ninni som väljer råvaror så lokalt det går, en matupplevelse för alla sinnen. Yoga gör vi i ett stort ljust rum och om vädret tillåter i naturen ute. Ninni och Lasse driver pensionatet sedan 3 år tillbaka och har arrangerat flera yogaretreats och andra aktiviteter, 2018 arrangerade Tina och Ninni ett liknande retreat med nöjda deltagare. Pensionatet är omgivet av ett naturreservat med rikt fågelliv och runt om ett öppet landskap med islandshästar och betande kor. Kusten utanför är ett Unesco världsarv och bjuder på en fantastisk skärgård med den mysiga ön Tjärö, Blekinges skärgårdspärla, dit går båt precis utanför pensionatet, läs mer om Tjärö här www.tjaro.com. Bara miljön inger lugn och energi. Läs mer om pensionatet här

www.pensionatjarnavik.se



Till Blekinge kan du ta dig enkelt med flyg från Bromma och Arlanda om du bor i Stockholm till Ronneby samt med tåg till Bräkne-Hoby.

Förfrågningar om boendet och resväg samt anmälan görs till Ninni

Norberg Pfeifer: ninni@pensionatjarnavik.se

Funderingar och frågor angående yoga görs till

tina.lindgren@helhetsyoga.se

Varmt välkomna till en ljuvlig helg våren 2019, stanna längre om du vill,

det är svårt att slita sig från denna vackra plats.

Varmt välkomna önskar Ninni & Tina



