

Tid för reflektion och nyladdning

Tre dagar i medveten närvaro med Hanna Hax Holmsäter och Malin Sävstam



5 - 8 JUNI 2024

YOGA & HIKING

SANDSGÅRDEN, DALARNA

Följ med till härliga Dalarna och ta emot ny energi från naturen när den är som allra vackrast

Under 2024 är det viktigare än någonsin att vi tar hand om oss själva och varandra. Unna dig tre härliga dagar mitt i "berusningens tid" där vi tillsammans njuter av naturens magiska kraft.

På Hannas och Malins unika yogaretreat smakar vi på Hatha yogans olika dimensioner. Vi rör oss dynamiskt för att bygga upp muskler och skelett. Och vi låter kroppen landa mer grundat och mjukt för att stärka bindväv, leder och ligament. Daglig andnings- och mindfulnesssträning för vår inre hälsa och ett lugnare sinne. Med fina vandringar, vegetarisk mat och bad i älven kommer du återvända stärkt i både kropp och själ. Redo att fullt ut kunna njuta av allt som den kommande sommaren har att erbjuda.

När: 5 – 8 juni 2024. Ankomst onsdag från 15:00. Middag serveras klockan 18:30 och därefter inleds retreatet med en mjuk yogaklass. Avslut lördag klockan 12:00 efter andningsträning, yogaklass och brunch.

Var: På Sandsgården i Gopshus, ca 20 min från Mora, kika på sandsgarden.se

Hur: Transporten dit anordnar du själv.

Med bil: adress Spjotvägen 8, Sandsgården ligger i byn Gopshus, ca 2 mil norr om Mora.

Med tåg: SJ-tåg till Mora station, därifrån en 20 min taxiresa till gården. Vi kan hjälpa er att förboka en taxi som alla ni tågresenärer kan dela på. Tågbiljetterna kan bokas tidigast 3 månader innan valt datum, vi återkommer med passande tågtider.

Pris: 3 nätter, 3 middagar, 3 bruncher, 2 picknick-paket, 2 ledda vandringar 15 - 20 km långa och 9 klasser för 6 900 SEK i delat dubbelrum
Tillägg för enkelrum är 1 500 SEK.

Kom själv eller locka med någon du tycker om.

Anmäl dig till malin.savstam@ettriktliv.nu eller ring Malin på telefon 0708 23 86 75 för mer info.

Om Hanna

Vänlighet, öppna möten och att hjälpa sina medmänniskor är starka drivkrafter i Hannas liv. Kärleken till sång och musik präglar både hennes privatliv och undervisning. Som dotter till två präster utforskar hon ständigt sin egen andlighet och avdramatiserar den som en självklarhet.

Trots hennes unga ålder är Hanna en erfaren yogalärare. Med rötterna inom Ashtanga traditionen är hon flerfaldigt utbildad i Mysore, Indien av Pattabi Jois dotterson Sharath Jois.

Hon är även certifierad av internationellt erkända lärare som Magda Procner, Caroline Westling och James Brown

Hanna födde sina kärleksbarn, Tom 2020 och Signe 2022 – Och vi kommer med all säkerhet få njuta lite av dem båda på Sandsgården.

Om Malin

Humor är en viktig inspirationskälla för Malin både på och utanför mattan. Hennes undervisning är glädjefylld och dynamisk med fokus att leda in i säkra och stärkande positioner. Malin har en gedigen utbildning inom yoga och mindfulness för internationellt erkända lärare som Sarah Powers, Maty Ezraty, och James Brown.

Malin har en omfattande yrkeserfarenhet bl.a. VD på en reklambyrå och egen konsultfirma. Hon är en erfaren föreläsare med uppdrag på företag inom olika branscher.

Hennes bok När Livet Stannar har sålt i drygt 65 000 exemplar. 2009 var hon sommarvärd i P1.

Malin överlevde flodvågskatastrofen i Thailand 2004, men förlorade sin man, två av sina tre barn och tre nära vänner. Idag tackar hon sin dagliga närvaroövning av medvetandet, andningen och kroppen. Malin menar att dessa verktyg hjälper henne att leva ett helt och rikt liv.

"Det som ligger bakom oss och det som ligger framför oss är småsaker jämfört med det som ligger inom oss."

Oliver Wendell Holmes