

Fullmåne Retreat i Steninge

23-24 mars 2024

LÅT HJÄRTATS LÄNGTAN FÅ VINGAR UNDER 2024

Varmt välkommen att följa med oss på en sagolik Yoga weekend med fokus på kvinnohälsa, hormonlära, måncykeln, hjärtchakrat & eldens element.



På vackra Steninge Kuststation nära Falkenberg - precis vid havet - njuter vi av yoga, breathwork, hormonyinyoga, hathayoga, medicinskyoga, restorative yoga, yoganidra & Qi Gong. Du bjuder ditt inre på en stunds tystnad men också vackra samtal med sagolika kvinnor. Systerskap när det är som vackrast och kraftfullast!

Du bjuds på så mycket underbar yoga för kropp, sinne och ditt vackra hjärta. Det ingår miniföreläsningar om självläkningens magi, om hormoner, menscykeln, måncykeln, förklimakteriet, klimakteriet och varför hormonyinyoga är så magiskt även efter klimakteriet.

Tillsammans hyllar och hedrar vi kvinnan inom oss själva för allt hon klarat fram till idag och ger henne nya vackra vingar så att hon med lätthet kan flyga framåt och bli medveten om sin potential. När kunskapen får rot blomstrar längtan. Vi längtar efter att få dela med oss av allt i våra skattkistor för att skapa en större förståelse för kvinnohälsa.

Känner du igen något av detta:

- *Du känner dig tröttare än vanligt, låg eller kanske nedstämd utan att kunna sätta fingret på orsaken?*
- *Din kropp går igenom förändringar som påverkar menstruationen, sömnen, kroppsvikten, uthålligheten, styrkan?*
- *Det är så mycket du skulle vilja men du kommer aldrig till skott?*
- *Du längtar efter inspiration till förnyelse & nya ting?*

Eller kanske du bara vill ge dig en vacker helg - boka en av platserna redan idag!

Låt oss tillsammans öppna upp hjärtats längtan, kittla igång och vattna alla de små drömmiga frön som är redo att blomstra under våren 2024. Allt sker under en mäktig och ödmjuk övervakning av den vackra fullmåne som strålar på himla valvet. Vi är så glada att tillsammans kunna erbjuda denna fantastiska helg. Två själar som möttes för några år sedan och som brinner för kvinnohälsa!

Magdalena som driver Shriyogastudio i Alingsås och som gått flera av Victorias fantastiska utbildningar som hon driver i sitt företag, Yinportalen, bestämde sig för att skapa en yoga helg tillsammans med sina olika gåvor som de vill förmedla till andra kvinnor.

Helgens program:

LÖRDAG

- 08:30-09:00 Ankomst & check-in
09:30-10:00 Välkommen
10:00-10:45 Soft fullmoon flow & breathwork
10:45-11:15 FM fika
11:15-13:00 Föreläsning om självläkningens magi & yoga för hjärtchakrat - medicinsk yoga & restorative yoga.
13:00-14:00 Lunch
14:00-16:00 Tid för reflektion - i tystnad
16:00-17:30 Föreläsning om hormonhälsa för kvinnor följt av hormon yinyoga för njurens yin & yang.
17:30-18:00 Soul sister sharing
18:30-20:00 2-rätters middag
20:15-21:30 Cacao & fullmåne-cermoni

SÖNDAG

- 07:30-08:30 Qigong, breathwork & meditation
08:30-09:30 En sagolik frukost
10:00-11:00 Föreläsning om kvinnors cykler: månen, elementen & arketyper.
11:00-12:30 Hormonyinyoga för kvinnors cykler
12:30-13:30 Lunch
13:30-14:30 Tid för reflektion
14:30-15:30 Yoga Nidra & Avslutning
16:00 Retreatet är slut - hjärtats vingar tar dig ut på nya äventyr!

Dina guider & värdinnor:



Magdalena Lagerström har flera utbildningar inom Anusara yoga, ISHTA yoga, yinyoga, restorative yoga, yoga nidra. Utbildad andningscoach & självläkningsterapeut med fokus på livstil, kost & näring, medicinsk yoga & sömn. Flera utbildningar med Victoria och fokus på hormonlära & kvinnohälsa. Utbildad livsstilscoach, drivit företag i 30 år & älskar att uppfylla drömmar, skapa ceremonier där längtans frön gro och få människor att utvecklas. Arrangerar även yogaresor till Mallorca. Läs mer på www.shriyoga.se



Victoria Åkerström är utbildad inom flera olika yogatraditioner & specialiserar sig på Hormon Yinyoga för Kvinnohälsan och yogapraktik som integrerar kinesisk medicin och fementsteori. I sin undervisning väver hon samman yinyoga med meridianlära och elementen, yin-myo release, aku-massage, samt övningar från hatha yoga & tantra. Hon har de senaste åren även utbildat sig i qigong som hon fullkomligt älskar! Via hennes företag Yinportalen erbjuder hon kurser & utbildningar främst på distans. Läs mer på www.yinportalen.com



Steninge Kuststation drivs av fantastiska eldsjälur som skapat magi i varje vrå. Sedan november 2019 är de certifierade enligt WWFs One Planet Plate-system som garanterar klimatsmarta matval. De är det fjärde etablissemangent i Sverige och det första i Halland som fått denna certifiering. Det är så hemtrevligt och ombonat överallt.

Rummen är alla personligt inredda och det finns en vacker yogasal med mycket naturligt ljus vid sidan av det härliga huset.



Vad ingår denna helg:

Ljuvlig yoga
Magisk vegetarisk mat
Cacao & Fullmånecermoni
Övernattning del i dubbelrum
Förmiddags fika på lördagen
Lunch båda dagarna
Två rätters middag på lördagen
Sagolik frukost på söndagen
En lyxig goodiebag

Te, vatten och frukt finns alltid framme.

Massa olika typer av yogaklasser, qi gong och föreläsningar.



Investering:

Early-bird 3.900kr*

(del i dubbelrum med betald handpenning vid bokning)

***Priset gäller bokning innan 5 Januari 2024. Därefter är priset 4.300kr.**

*Handpenning vid bokning: 1.000kr. Slutbetalning i mitten av februari. Bokningen är bindande och du är betalningsskyldig för den totala summan för retreatet även om du inte betalat slutsumman. Får du förhinder får du ordna någon som kan ta din plats. Blir inte retreatet av får du självklart tillbaka handpenningen.

*Enkelrums tillägg är 500:- och det finns ett begränsat antal rum.

Minimum är 12 deltagare och max är 22 stycken.



Anmälan:

Anmäl dig via mejl till en av oss:

Magdalena: info@shriyoga.se

Victoria: victoria@inspiredyoga.se

Varmt välkomna!
Magdalena & Victoria