

Yoga Wellness Weekend

4:e juni – 6:e juni 2021

Fredag eftermiddag den 4:e juni träffas vi på Rasbo Kursgård i Almunge (<http://www.rasbokursgard.se>) och välkomnas av Sten Knutsson (som driver kursgården) och vår fantastiska Yogaguru Daniela med lite nyttig fika och information om vad som står på programmet i helgen.

Räkna med tid för "rörelse" före middagen som serveras kl. 19 på kursgården.

Vår fantastiska kock Patricia (se instagram "wakandaskitchen") Bjuder oss på fantasifull och smarrig vegetarisk kost hela helgen!



Intresseanmälan

Vi reser i mindre grupp och planerar att genomföra resan med max 8 personer*. Skicka intresseanmälan så snart som möjligt till info@sundstromtravel.nu för att säkra en plats.

Pris: 3.850 kronor.

För mer info, ring; Eva: 073-3996464, Anders: 070-5181655 eller Daniela: 073-9090969

* Naturligtvis håller vi oss till FHM:s råd och restriktioner och anpassar vistelsen efter det.

I priset ingår:

Boende på Rasbo kursgård 2 nätter (i dubbelrum).
Alla måltider i programmet samt frukt och kaffe/thé.
Lakan och slutstädning
Vår fantastiska Yoga/Core/rörelse guru Daniela Milovanovic



Övrig information

Vi åker i egna bilar, det är ca 10 mil från Stockholm.
Ta med sköna kläder och för både inomhus och utomhusträning.
Varm "bubbeltunna" finns och ev. är en stor pool igång.
Möjlighet till massage och behandlingar av Camilla Craas* kommer att finnas.



Corona

Alla deltagare får eget rum, eller delar rum med sin reskamrat.

Vi fattar slutgiltigt beslut två veckor innan avfärd baserat på då gällande restriktioner, rekommendationer etc. Om resan genomförs sker betalning en vecka innan avfärd.

Preliminärt program

Välkommen till en helg med vår härliga coach Daniela Milovanovic och ge dej själv skön Yoga, rörlighet och fysträning!

Vår duktiga kock Patricia Mac Donald ger oss vegetariska smakupplevelser vid varje måltid. För att ALLA ska få njuta behöver vi veta allergier och annat som påverkar matupplevelsen.

Preliminärt program (vi förbehåller oss rätten att ändra det för att du ska få det allra bästa!):

Freitag 4 juni Freitag eftermiddag den 4:e juni träffas vi på Rasbo Kursgård i Almunge (<http://www.rasbokursgard.se>) och välkomnas av Sten Knutsson (som driver kursgården) och vår fantastiska Yogaguru Daniela med lite nyttig fika och information om vad som står på programmet i helgen.

Vi installerar oss i våra rum och byter om för en efterlängtd Yoga stund.

Kl 19.00 är det dags för vår första middagsupplevelse.

Tid för Meditation med Daniela

Lördag 5 juni Vid kl 7 tar vi en shot och efter detta är det dags för Morgon Yoga.

Frukost serveras kl 8:45.

Vad sägs om ett häftigt fypass vid 10:30?

Lunch serveras därefter, vid 12.

Hänger ni med på en liten skogs promenad? Eller kanske solen hägrar?

Vid 16.00 bjuder Daniela på kvälls yin yoga med guidad kvällsmeditation.

Kl 18:30 är det dags för vår andra middagsupplevelse.

Yoga Nidra bjuder Daniela på efter middagen.

Söndag 6 juni Vid kl 7 serveras en shot och efter detta är det åter dags för Morgon Yoga.

Mumsig frukost väntar oss vid 8:45

Kl 10:30 kör vi ett Fypass och efter det serveras vår sista måltid, för denna gång,

Lunch vid 12-tiden. Vi snackar lite om hur det har varit på denna resa till Rasbo Kursgård, högt och lågt!

Vi checkar ut och bilar hem vid ca kl 14.00.

* Camilla har drygt 30 års erfarenhet av olika kroppsterapier och massagetekniker. Men är också utbildad psykoterapeut med kbt inriktning och har studerat kommunikation och folkhälsovetenskap. Hon är utbildad massageterapeut, SPA-terapeut, LPG-terapeut, stressterapeut och nagelteknolog. Men har också utbildningar i kost/näring, träning, naturkosmetisk hudvård, microneedling och tibetansk faceliftmassage. Fokus är holistisk och naturlig hälsa.