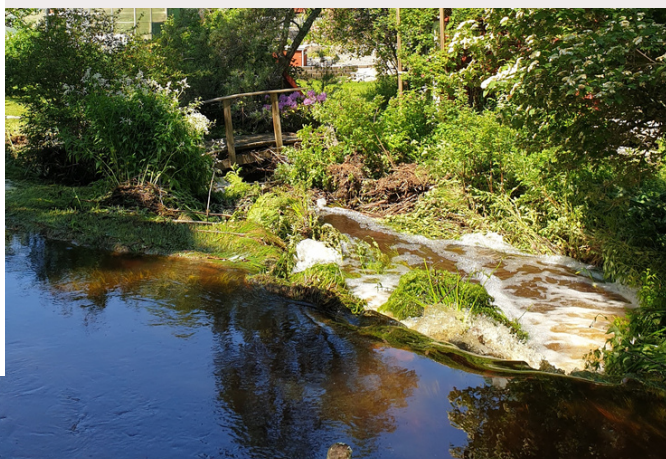


Sommar Retreat

Dalarna

2-4 Aug



Följ med oss på ett sommar retreat på Överbo Gård. Mitt ute i skogen nära en källsjö finns denna lugna oas i Södra Dalarna.



VAD INGÅR?

- Andning och avslappning
- Mediyoga & Meditation
- Egenbehandling i lymfa
- Lär dig behandla i glymf/ansiktsmassage
- Postural träning/Rörelseträning
- Workshops lära känna
- Meditativ rörelseträning i skogen
- Känslodetox
- Mat. Gluten, socker och laktosfritt finns
- Boende
- Bad i källsjö
- Kanot & roddbåt finns att låna.

Pris: 6 500 kr ink moms

VILL DU BOKA ELLER VILL DU VETA MER?
MAILA INFO@HALSOFLODET.SE

Lite mer info...

Har du svårt att få tid att fokusera bara på dig? Vill du äta hälsosam mat, yoga, meditera och lära känna in dig själv bättre? Då är detta något för dig.

Vi kommer fokusera mycket på din energihälsa. Du får lära dig mer om hur du kan få bättre energi i vardagen. Hur din hållning och ditt lymfsystem påverkar ditt mående och hur du kan göra små förändringar för att bli av med svullnad, smärta och energilöshet.

Under 3 dagar äter vi god gluten-, laktosfritt och sockerfri mat. Vi mediterar, yogar, postural tränar, pratar, har meditativ rörelseträning i skogen och får lära oss egenvård av lymfsystemet. Vi har även en workshop i "Lära känna". Här får du tillfälle att på ett enkelt och okomplicerat sätt lära dig att känna in din egen kropp och ditt eget sinne. Överbo Gård ligger nära en källsjö där du kan låna kanot och roddbåt eller varför inte bara ta dig en härlig simtur.

Extra natt: Om ni har långt att resa och vill komma kvällen innan så går det att ordna, vi tar 500 kr för en extra natt. Frukost ingår naturligtvis då. Om ni har allergier meddela gärna, vi har hund och katt på gården.

Hitta hit: Tåg går till Avesta/Krylbo, vi hämtar. Bil, så kör till: Överbo 15, 77497 Fors. Det ligger 3 km upp för en grusväg, sväng in från Bondarvet. Överbo Gård ligger i skogen, med 7 km till närmaste affär.



SCHEMA

Fredag

9.00 - 10.00 Frukost (om kommer tidigt)
10.00 -12.00 Introduktion och workshop
12.30 Lunch
14.00 - 17.00 Meditativ rörelseträning i skogen
18.30 Middag
20.00 Meditation

Lördag

7.30-09.00 Mediyoga och meditation
09.00-10.00 Frukost
10.00 - 12.30 Workshop lära känna
13.00 Lunch
15.00 - 17.00 Workshop Energilek
18.30 Middag

Söndag

7.30-09.00 Andning och avspänning
09.00-10.00 Frukost
10.00 - 12.30 Hållning och lymfträning
13.00 Lunch
14.00 - 16.00 Överraskning och Avslut

Ändringar kan ske på schemat.

Boende

Enkelt, mysigt & nära naturen.

Överbo Gård har flera mindre stugor. Vid bäcken kan du sitta i lusthuset och meditera eller varför inte testa uteduschen under pilen.



Stora Loftet



Skogsstugan

Vilken stuga passar dig? Det går bra att önska boende innan. Först till kvarn gäller men det går naturligtvis bra att ändra på plats.

VÅRA STUGOR

- Bäckstugan. Dusch, pentry med diskho och kokplatta, utedass bredvid, el, 2 Personer
- Skogsstugan. Ingen el. 1 Person
- Lillstugan. El. 1 Person.
- Stora loftet (Övervåning med snetak). El. 3 Personer. Delat boende. 2 minirum med dörr. 1 i öppet rum.
- Gäststugan. Dusch, separettoa, kök med kyl och frys, terrass. Delat öppet boende. 2 sängar nedervåning. 2 loft, 1 med trappa och 1 med stege.. 5 personer.



Skogsstugan

Gäststugan



Bäckstugan

Tidigare hade vi hästar på gården, idag är stallet ombyggt till träningslokal på undervåningen och stora loftet på övervåningen. I huvudhuset finns wc, 2 duschar (för de som inte vill använda dass eller uteduschen), kök och inglasad varanda. Där serveras all mat och dryck. 2 katter och 1 hund finns på gården. Om allergisk rekommenderas Bäckstugan.