



Yoga & Healthy Food Retreat **Lindeborgs Eco Retreat**

Fredag 18/9 17:00 till söndag 20/9 12:00

Välkommen till en härlig yogahelg designad för att ge dig en ordentlig injektion energi, inspiration och välmående. I en liten grupp på upp till 11 personer möter du lugnet och den vackra naturen på Lindeborgs Ekologiska Gård och Retreat. Yogalärare är Andrea Olow, Certifierad Iyengar yogalärare, Intermediate junior 2.

www.lindeborgs.com

Lindeborgs
ECO RETREAT

Lindeborgs Eco Retreat

Lindeborgs Eco Retreat ligger vackert belägen vid vägs ände invid sjö och skog, utanför Nyköping, 12 mil från Stockholm. Med ett nytänkande jordbruk, grönsaksodlingar, biodling, lieängar, biokolproduktion och ett biologiskt vattenreningsystem arbetas det på gården för att skapa ett så livskraftigt och hälsosamt system för liv i alla dess former. Här finns det möjlighet att varva ned i en ostörd, vacker och hållbar miljö.

I centrum på gården står Ekoladan, en hundra år gammal lada som renoverats med hållbara och naturliga material och en genomgående designidé. Här finns en yogasal med milsvid utsikt över sjön Hallbosjön och möjligheter att bo över. I ladan finns också en bastu med utsikt över sjön. Ekoladan har ritats av White Arkitekter och är en av världens första byggnader som värms på ett koldioxidnegativt sätt.

Stärkande yoga

Vi har nöjet att välkomna Andrea Olow som yogalärare under helgen. Andrea är Certifierad Iyengar yogalärare, Intermediate junior 2.

Andreas vision är att möta eleverna där de är just nu, och se om det går att fördjupa deras kunskap om sin kropp och därmed sig själva genom yogan.

Helgen innehåller också pranayama.

Inspirerande matupplevelse

Vi serverar inspirerande och nytänkande vegansk mat som både är vacker, god och hälsosam. Maten är ekologisk och alltid socker-, gluten- och laktosfri. Många råvaror kommer från gårdens egna odlingar som ligger direkt utanför yogalokalen.

Denna gång har vi nöjet att välkomna Gunilla Matura Blom som kock och matinspiratör under helgen.

Andrea Olow



Läroutbildad 2008 - 2010 för Monica Haar.

Andrea har besökt Ramami Iyengar Memorial Yoga Institute ett flertal gånger för att utbildas och inspireras direkt från familjen Iyengar.

För Andrea är Iyengar yoga ett viktigt verktyg för att hantera sin vardag som konsult.

Gunilla Blom



Gunilla Matura Blom har 30 års erfarenhet av alternativ kost (Makrobiotik) och driver företaget 'Blommans kök'. Hon lagar vegansk, naturlig, oprocessad mat och tillverkar sin egen Kombutcha.

Priser och boende

Delat boende i nyrenoverade Ekoladan eller i stuga.

Det finns endast två st enkelrum.

Totalpris:

Delat boende: 4300 kr

Enkelrum: 4900 kr

Anmälan och frågor

Anmälan görs till julia@lindeborgs.com. Anmälan är bindande men kan överlåtas, betalning görs inom 14 dagar från anmälningsdag.

Vid frågor om innehåll, boende eller behandlingar, eller vid matallergier kontakta Julia Lindeborg på 0738-599 342 eller julia@lindeborgs.com

Utrustning

Bekväma kläder för yoga, varma kläder för t ex skogspromenad. Yogamattor och material finns.

Massage

Vi kan erbjuda massagebehandlingar. Hör gärna av dig till Julia för behandlingsmeny och bokning.

Program

Fredag 18 september

15.00-17.00	Ankomst, incheckning
17.00-18.30	Yoga
19.00	Middag och därefter tillgång till bastu/relax

Lördag 19 september

08.00	Frukost
09.30-11.30	Yoga
12.00	Lunch
14.00-16.00	Yoga
16.00	Tillgång till bastu/relax, möjlighet till behandling
18.30	Middag

Söndag 20 september

07.00-07:45	Pranayama
08.00	Wake up smoothie och lätt frukost
09.00-11:00	Yoga
11.15	Brunch
12.15	Programavslutning
12.00-14.00	Valfri egen tid, tillgång till bastu/behandling

Varmt välkommen

Vi ser fram emot att välkomna dig till en stärkande, insiktsgivande och inspirerande yogahelg!

Andrea & Gunilla