



Sinnenas Resa - Yogaretreat

Lena Westin och Sabine Rosén vill tillsammans bjuda in DIG till stunder av innerlighet.
För att få vara, för att mjuka upp och för att ta vara på allt vad vårt liv ger oss.

Vår intention är att se till att alla våra sinnen får beröras både av fokus på vår inre närvaro och av naturen runtomkring oss. Vi har satt ihop ett riktigt skönt program!

Axplock ur dagarnas innehåll:

- Yoga i flera lugna varianter under vägledning av både Lena & Sabine
- Gongbad & ljudmeditationer för djuuup avslappning
- Reflektion & meditation invid forsens brus
- Supersmarriga vegetariska måltider
- Örtigt fotbad & reflexologi för fint fokus till inre processer
- Bastu & bad i Västerdalälven

Du kan delta i alla sinnliga upplevelser på schemat, eller ströva fritt som du vill invid älven, åkrarna eller skogen. Vi träffas i den varma vedeldade yogasalen innan varje frukost och sedan varje kväll innan läggdags. Däremellan så finns något på programmet tillsammans med Lena & Sabine både för- och eftermiddag.

Lena Westin och Sabine Rosén leder stunderna i yogasalen och på platserna utomhus. Inriktningen på yogan är lugna yogaformer som Mediyoga, I am-yoga, Hormonyoga, Yinyoga, Restorative Yoga. Passen innehåller också musik, meditationer, djupavslappning, mantrasång och gongbad.

Mer om Lena: yogaihagen.se

Mer om Sabine: sabinerosen.se

Praktiska detaljer:

Vi startar med lunch kl 13.00 på torsdagen och avslutar med lunch på söndagen - däremellan långa fina dagar, se ovan.

- **Hitta hit:** Tåg till Djurås eller Borlänge (varmare att vänta på bussen), och buss vidare till Dala Floda, alternativt bil såklart.
- **Investering:** 5400:- inkl. moms, då ingår allt i programmet samt alla måltider
- **Boende:** Bokas och betalas separat på plats. Se nedan:

[Boende hos Lena och hennes "Yoga i Hagen":](#) här finns för 3 nätter enkelrum (1500:-), dubbelrum (1050:-) och flerbäddsrum (750:-). [Länk till Yoga i Hagen. och bilder på boende.](#)

[Boende på Dala Floda värdshus](#) (ca 30 min promendavstånd): här finns för 3 nätter enkelrum (2070:-) eller dubbelrum (1485:-). Det är ett specialpris för våra deltagare på just detta retreat, och gäller rum utan frukost. Detta eftersom frukost ingår hos oss, det är vääääldigt mysigt att äta/starta dagen tillsammans hos Lena.

[Länk till Dala Floda värdshus. och bilder på boende.](#)

- Vid eventuellt akut förhinder: din betalda plats är bindande, dock ej personlig. Du kan överlåta den till valfri person (som då betalar dig för platsen) eller få en värdecheck på 50% av beloppet (2.700:-) att nyttja som delbetalning på annat event hos Lena eller Sabine innan 30 juni 2024.

Varmt välkommen!

Har du frågor?

Mejla: info@sabineeducations.se

SMS/Ring - telefon till Lena: 070 373 1841

