

## Yoga, Meditationshypnos & Mindfulness-resa

22 - 27 okt

Välkomna till ett retreat med yin- och lymfyoga, meditationshypnos, mindfulness och coachande samtal. Den optimala långhelgen för att komma i kontakt med dig själv och finna ro i kroppen. Tillsammans med likasinnade hoppas vi kunna skapa några oförlömliga dagar i denna njutningsfulla miljö.

Vi bjuder på:

Välkomstdrink med tilltugg  
Frukostbuffé varje morgon  
Yin- eller Lymfyoga varje dag  
Ett individuellt coachsamtal  
Morgonmeditation varje dag  
Tapasrunda  
Avslutningsmiddag

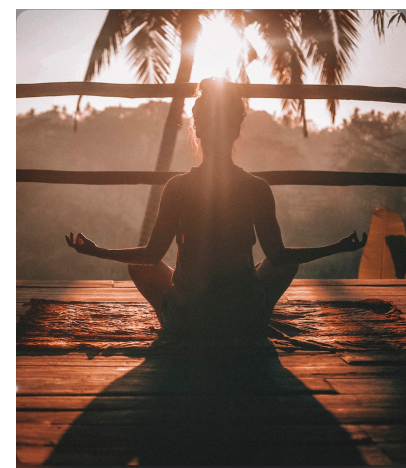
Inga förkunskaper behövs.  
Varmt Välkomna!

**Kostnad: 660€**

Flyg & transfer ingår INTE utan vi rekommenderar flyg för varje grupp, så att ni åker så samlade som möjligt. När gruppen har uppnått sitt minimimantal skickas mejl ut med information om flyg & transfer.

**Boka genom att mejla oss på:**

[info@casalimonesnerja.com](mailto:info@casalimonesnerja.com)



## Läs mer om Linda & Charlotte:

**Linda Westblom** – yogalärare med mer än 10 års erfarenhet av bland annat hälsoarbete, yinyoga, restorative yoga, meditation och mindfulness.

**Charlotte Biesheuvel** – Samtalsterapeut. Utbildad i bland annat compassionfokuserad terapi och klinisk hypnos. Erfarenhet av att i grupp arbeta med mindfulness, meditation och hypnotisk meditation.

Tillsammans med Casa Limones ser vi fram emot att välkomna dig till dessa dagar fyllda med både energigivande aktiviteter och återhämtning.

## Läs mer om yogan & hypnos:

**Lymfyoga** är en mjuk yoga som sätter i gång ditt reningssystem i kroppen - lymfsystemet. Detta system är viktigt för vätskebalansen i kroppen och för kroppens försvar mot infektioner. Ett lymfyogapass innehåller alltid övningar i djupandning samt egenbehandling/självmassage. Utöver det gör man sköna positioner som stimulerar lymfsystemet på olika sätt. En avslutning med guidad meditation och djupavslappning ger dig lite extra självkärlek.

**Yinyoga** är en lugn och meditativ form av yoga. Man utför alla positioner sittande eller liggande och håller positionerna mellan 3-5 minuter. Detta för att ordentligt hinna landa i positionen men också för att finna ett lugn. De flesta personer kan utföra yinyoga. Man behöver inte ha någon speciell utrustning eller speciella kläder. Mjuka kläder är dock att rekommendera.

Yinyogan är en väldigt accepterande form av träning. Både kropp och sinne får ett fint tillfälle att återhämta sig. Vi pressar inte kroppen utan känner in dagsformen.

Yinyoga brukar kallas "Konsten att släppa taget"/"The art of letting go".

**Hypnos** är ett begrepp som används för olika typer av imaginativa behandlingsmetoder. Det vill säga metoder där man använder sig av ett trancetillstånd. Trance är ett helt naturligt medvetandetillstånd som många av oss upplever dagligen och där man är mottaglig på ett djupare plan. Det kan användas i olika sammanhang som vid yoga, psykoprofylax och mental träning. Det används även inom vården bland annat vid behandling av smärta och IBS och är också en metod av flera vid olika former av psykoterapi. I det som kallas för klinisk hypnos används tillståndet för att fördjupa en persons kontakt med sitt inre och förstärka behandlingseffekten.

Under kursen kommer du att få prova på meditationshypnos i grupp. En metod för djup avslappning som hjälper i att reducera stress och skapa välmående. Du kommer under den guidade meditationen att hela tiden vara fullt medveten men din kropp och ditt inre får gå ner i varv. Under hypnos höjs nivåerna av endorfiner och serotonin och du hamnar i ett skönt avslappnat tillstånd.

### Mer info om boendet:

Casa Limones ligger i kustpärlan Nerja (uttalas Närcha) som ligger cirka 5 mil öster om Malaga i Andalusien på det som kallas Solkusten och namnet kommer utav sina 320 soldagar om året.

Pensionatet ligger 2 km från Nerja centrum och består av 7 sovrum (dubbel/trippelrum) med 13 sovplatser fördelat på två våningar med trädgård, terrass och takterrass med utsikt över både berg och hav samt en pool på området.

Givetvis finns internet och fullt utrustade tvättstugor för din bekvämlighet.

### Extra information:

Anmälningsavgiften på 250 EUR betalas vid bokningstillfället och återbetalas om gruppen, mot förmodan, blir inställd.

Resterande belopp inbetalas in en månad innan avresa.

Vid giltigt förfall betalas det resterande beloppet tillbaka.

Anmälningsavgiften kan man få tillbaka via sin reseförsäkring.

Vi skickar ut ett meddelande när vi uppnått minimiantal för gruppen. I anslutning till det bifogar vi förslag på lämpligt flyg.

Gruppen blir maximalt 12 personer.

Varmt Välkomna!  
Linda, Charlotte & Ella