



Skapa ditt eget Yoga-retreat
på Årby slott,
Rasbokil, Uppsala

13 – 15 oktober 2023

3 dagar – 12 klasser



- Välj fritt vilka klasser du vill vara med på beroende på när det passar dig bäst
- Passar både nybörjare och erfarna
- Fantastisk yogalokal i riddarsalen på slottet



Ju mer du unnar dig desto bättre

Grundpris
160 kr klass

Mervärde vid bokning av fler klasser

3 klasser eller fler: 135 kr/st

6 klasser eller fler: 115 kr/st

9 klasser eller fler: 95 kr/st

Deluxe-paket

Gör det till en helhelg. Sov över på slottet. Välj fritt hur många klasser du går på. Mat och logi ingår. Från fredag middag till söndag eftermiddag.

SCHEMA

Fredag 13 oktober

19.15 – 20.15 Yin-yoga. Kom ner i varv inför helgen. Med långsam yoga hjälper vi kroppen att bli mer flexibel och rörlig. Vi töjer ut bindväven och låter musklerna slappna av.

20.15 Kvällsfika

Lördag 14 oktober

08.15-09.00 Morgonyoga. Väck kroppen inför dagen.

09.00 Frukost

10.30-11.15 Yoga med triggerpoint-massage. Med hjälp av bollar masserar vi triggerpunkter samtidigt som vi gör yoga.

11.15 Fika

11.45-12.45 Hatha-flow. Fokus på benstyrka. Fysiskt krävande pass.

12.45 Lunch

15.00-17.00 Yin-yoga + yoga nidra. (räknas som två klasser) Fokus på bröstrygg/axlar. Släppa spänningar. Yoga nidra = guidad djupavslappning på slutet.

17.30 Middag

19.00-21.00 Energi-workshop. (räknas som två klasser) där professor i fysisk berättar om energi ifrån det vetenskapliga perspektivet och hur vi kan koppla ihop det till energi i yogan. Vi testar på olika former av energi. En kul och lärorik kväll.

21.00 Kvällsfika

SCHEMA

Söndag 15 oktober

08.00-08.45 Yin- och yang-yoga. Väck kroppen med fokus på ryggen

08.45 Frukost

10.15-11.00 Kundalini-inspirerat yogapass

11.15 Fika

11.30-12.45 Hatha-flow med andningsteknik. Med utgångspunkt i andningen gör vi ett fysiskt krävande pass

12.45 Lunch

14.00-14.45 Aroma-yoga. Dofter kan med stor fördel användas när vi utövar yoga för att ge avspänning och vara upplyftande för kropp och själ

14.45 Fika och avslutning av helgen

UPPLÄGG

- Välj fritt vilka klasser du vill vara med på beroende på när det passar dig bäst
- Passar både nybörjare och erfarna
- Måltider och fika går att köpa till mellan passen
- Finns även tid att sitta framför brasan, ta promenader i naturen och ha egen kvalitetstid
- Fantastisk yogalokal i riddarsalen på Årby slott
- Yogamatta och yogablocks finns att låna



Grundpris

- 160 kr klass

Mervärde vid bokning av fler klasser

- 3 klasser eller fler: 135 kr/st
- 6 klasser eller fler: 115 kr/st
- 9 klasser eller fler: 95 kr/st

Deluxe-paket

Välj fritt hur många klasser du går på. Frukostar, luncher och fikor, samt logi i dubbelrum ingår. Från fredag middag - till söndag eftermiddag 3 400 kr tom 30 augusti.

För att säkra din plats, boka här:

<https://forms.gle/2sAEriNGNWpB7G9q9>





Instruktör

Catharina Petersson är utbildad i yoga, andningstekniker och meditation. Hennes yogapass bygger ofta en bro mellan kropp och själ. Hon jobbar också som sjuksköterska. Hon är uppvuxen i Rasbokil och har sedan flyttat till Göteborg.

Har du några funderingar, frågor om helgen eller vilka yogapass som passar dig? Kontakta Catharina på catharina@mathalcon.com eller på 0737 36 89 60.



Årby slott

Slottet stod klart år 1653. Det tog 3 år att bygga och är 1100 kvm stort med två tillhörande flyglar. Till vänster om entrén ligger riddarsalaren med stora träbjälkar i taket och en sandstenseldstad. I flera rum finns gamla takmålningarna kvar. Slottet ligger beläget norr om Uppsala. Den nuvarande ägaren tog över slottet för två år sedan och en restaurering har påbörjats. År 1938 vid tillbyggnad av ladugården hittades en gammal välbevarad vikingagrav från år c:a 850-950. I graven hittades en båt som nu går att se på Historiska museet i Stockholm.

Adress: Årby Slott, Rasbokil, 755 95 Uppsala

Skapa ditt eget Yoga-retreat på Årby slott, Rasbokil, Uppsala 13 – 15 oktober 2023 3 dagar – 12 klasser

Välj fritt vilka klasser du vill vara med på
beroende på när det passar dig bäst
Passar både nybörjare och erfarna

