



# Iyengar yogahelg 29/11 - 1/12 med Nina Sjödin på Lindeborgs Eco Retreat



Välkommen till en härlig helgretreat designad för att ge dig en ordentlig injektion energi, inspiration och välmående. I en liten grupp möter du lugnet och den vackra naturen på Lindeborgs Ekologiska Gård och Retreat.

Programmet innehåller Iyengar yoga, pranayama och inspirerande och stärkande plantbaserad, anti-inflammatorisk och ekologisk mat.

Sov över i designade rum av ekologiska material. Det finns även möjlighet att bara vara i lugn och ostörd natur samt basta och bada i den naturliga baddammen.

## 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. Yogasalen har milsvid utsikt över sjön Hallbosjön. Det finns möjlighet att bo över, basta och bada i den nya ekopoolen.

## Iyengar Yoga

Under helgen kommer du yoga tillsammans med Nina Sjödin. Nina har undervisat yoga i 20 år, som certifierad Iyengar yogalärare sedan 2011. Nina började sin Iyengar yogaläro utbildning i Rishikesh, med Karin O'bannon 2005 och 2007. Hon gick sedan den treåriga läro utbildningen på BKS Iyengar yogacenter Copenhagen 2009-2011. Nina är utbildad Hälso pedagog från Idrottshögskolan i Stockholm, flera gånger om året går Nina vidare utbildningar inom Iyengar yoga, hon åker också regelbundet till institutet i Pune, Indien. År 2014 avslutade hon en treårig utbildning i Iyengar yogaterapi. Nina har ett Level 3 certifikat.

Denna yoga retreat passar dig som har lite erfarenhet av Iyengar yoga.

## Inspirerande matupplevelse

Vi serverar inspirerande och nytänkande vegansk mat som både är vacker, god och hälsosam. Många råvaror kommer från gårdens egna odlingar som ligger direkt utanför yogasalen. Vi är glada att ha Stephanie Verstift som grön inspirationskälla och gästkok under retreaten.



**Nina Sjödin**

Nina är certifierad Iyengar Yoga lärare. "Det fantastiska med yogapraktiken är att den gör oss bättre på allt annat vi håller på med, oavsett om det är kontorsarbete eller familjerelationer."



**Stephanie Verstift**

Stephanie har varit retreat kock på Mundekulla i många år. Hennes kokbok 'Mundekullas gröna kök : Mat och inspiration från de småländska skogarna' vann Gourmand Award för Best Vegetarian Cookbook Sweden 2020



## Priser och boendialternativ

1. Enkelrum i Ekoladan, 6 500kr
2. Enkelrum i stuga, 6 000 kr (med delat badrum)
3. Enkelrum i Naturkoja, 5 700 kr (badrum på kort avstånd)
4. Del i Ekosvit i Ekoladan, 6 000 kr (2-3 st separata sängar eller dubbelsäng, badrum, kök, braskamin)
5. Del i dubbelrum i Ekoladan, 5 600 kr (för två personer, dubbelsäng med delat badrum och kök)
6. Del i dubbelrum i röda huset, 5 200 kr (2 st separata sängar med delat badrum och kök)
7. Del i naturkoja, 2 separata sängar, 5 200 kr (toa och dusch på kort avstånd från kojan)

Anmälan görs till [julia@lindeborgs.com](mailto:julia@lindeborgs.com).

Vid avbokning 30 dagar före retreaten återbetalas hela bokningsbeloppet. Vid avbokning mellan 15-30 dagar innan retreaten återbetalas 50% av bokningsbeloppet. Vid avbokning mellan 0-15 dagar innan retreaten görs ingen återbetalning. Om din plats kan överlåtas till någon annan kan hel återbetalning ske. Betalning görs inom 14 dagar från anmälningsdag.

Vid frågor om innehåll, boende eller vid matallergier kontakta Julia Lindeborg på [julia@lindeborgs.com](mailto:julia@lindeborgs.com)

Varmt välkommen!

## Program

### Fredag

15.00-17.00 Ankomst & incheckning

17.00-19.00 Asana

19.15 Middag

### Lördag

07.00 Pranayama

08.00 Frukost

10.30 - 12.30 Asana

12.45 Lunch & fri stund tillgång till bastu

16.00 - 17.45 Asana restorative/inversioner

18.30 Middag

### Söndag

07.00 Pranayama

08.00 Frukost

10:30 - 12:30 Asana

12:45 Lunch och programavslutning