



# Iyengar yogahelg 6 - 8/11 med Nina Sjödin på Lindeborgs Eco Retreat



**Välkommen till en helgretreat som fyller dig med energi, inspiration och välmående.**

I en liten grupp får du möjlighet att landa i lugnet och den vackra naturen på Lindeborgs Ekologiska Gård & Retreat.

Programmet bjuder på Iyengar yoga, pranayama och näringsrik vegetarisk mat – tillagad med omsorg för både kropp och själ.

Du bor i vackra rum byggda av hållbara material och får tid att bara vara i stillhet. Här finns även bastu och en naturlig baddamm som väntar på dig för avkoppling och återhämtning.

# Lindeborgs Eco Retreat

Lindeborgs Eco Retreat ligger vackert vid vägs ände, omgivet av sjö och skog utanför Nyköping – endast 12 mil från Stockholm. På gården bedrivs ett nytänkande lantbruk med grönsaksodlingar, biodling, lieängar, småskalig fårhållning och ett biologiskt vattenreningsystem. Allt för att skapa ett livskraftigt och hälsosamt kretslopp för liv i alla dess former.

Här får du möjlighet att varva ned i en stillsam, vacker och hållbar miljö. I centrum står **Ekoladan** – en hundra år gammal lada som varsamt renoverats med naturliga, hållbara material och en genomtänkt designidé. Yogasalen bjuder på milsvid utsikt över Hallbosjön.

## Iyengar Yoga

**Under helgen kommer du att yoga tillsammans med Nina Sjödin.**

Nina har mer än 20 års erfarenhet som yogalärare och har varit certifierad Iyengar-lärare sedan 2011. Hennes yogaresa började i Rishikesh, Indien, där hon deltog i lärarutbildningar för Karin O'Bannon 2005 och 2007. Därefter gick hon den treåriga lärarutbildningen vid BKS Iyengar Yoga Center i Köpenhamn 2009–2011.

Utöver yogan är Nina utbildad hälsopedagog vid Idrottshögskolan i Stockholm. Hon vidareutbildar sig regelbundet både i Europa och vid Iyengar-institutet i Pune, Indien. År 2014 avslutade hon en treårig utbildning i Iyengar yogaterapi, och idag innehar hon ett **Level 3-certifikat**.

**Denna retreat passar dig som redan utövar Iyengar Yoga, men också dig som är nybörjare och har provat någon enstaka gång.**

## Inspirerande matupplevelse

**Under retreaten serveras inspirerande vegetarisk mat – vacker för ögat, näringsrik för kroppen och full av smak.**

Många av råvarorna kommer direkt från gårdens egna odlingar, bara ett stenkast från yogasalen.



**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."

## Priser och boendialternativ

1. Enkelrum i Ekoladan, 6 800kr
2. Enkelrum i stuga, 6 400 kr (med delat badrum)
3. Enkelrum i Naturkoja, 6 000 kr (utedass och dusch på kort avstånd).
4. Del i Ekosvit i Ekoladan, 6 300 kr (2-3 st separata sängar eller dubbelsäng, badrum, kök, braskamin)
5. Del i dubbelrum i Ekoladan, 6 000 kr (för två personer, dubbelsäng med delat badrum och kök)
6. Del i dubbelrum i röda huset, 5 800 kr (2 st separata sängar med delat badrum och kök)
7. Del i naturkoja, 2 separata sängar, 5 800 kr (utedass och dusch på kort avstånd)

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

15.00-16.00 Ankomst & incheckning

16.00-19.00 Asana

19.15 Middag

### Lördag

07.00 Pranayama

07.45 Liten frukost

09.00 Asana

12.00 Brunch & fri stund tillgång till bastu

16.00 Asana

18.15 Middag

### Söndag

07.00 Pranayama

07.45 Liten Frukost

09.00 Asana

11.30 Brunch och programavslutning