



Yogaretreat på Shantiland med Ulrica Norberg & Jonas Westring 14-19 juli 2013

Varmt välkommen att delta i en unik yogaretreat med de erfarna yogalärarna Ulrica Norberg och Jonas Westring, på vackra kursgården Shantiland i Hälsingland. Tillsammans bjuder de på fem rogivande och energibalanserande dagar fyllda med yoga, meditation och pranayama. Se fram emot en välgörande fusion av Anusara-, ISHTA-, Vinyasa-, och Hathayoga-tekniker blandat med bioenergi-aspekter, Thai Yoga Bodywork och fördjupning inom yoga-biomekanik och Ayurveda.

Varje morgon inleds med meditation följt av en god och hälsosam frukost. Under dagen kan du njuta av två yogapass, välsmakande lunch och fantastisk natur. Kvällens aktiviteter innefattar gemensam middag och kan bjuda på allt från meditation, Satsang, film och dans till massage, bastubad och dopp i vackra Dellen.

Start & välkommen: Söndag, 14 juli kl.17.00
Avslutningslunch: Fredag, 19 juli kl.12.00

Ulrica och Jonas (båda E-RYT 500), har världen som sitt arbetsfält och har tillsammans över 50 års erfarenhet av yoga och undervisning. Jonas har utövat yoga i en mängd stilar, är Leg. sjukgymnast och utbildar yogalärare och Thaimassage-terapeuter över hela världen. Ulrica är certifierad ISHTA-yogalärare, journalist och filmvetare samt är en flitigt anlitad föreläsare och inspiratör.

Retreat-pris (inkluderar både kurs, logi och måltider tillagade av den välrenommerade kocken och matinspiratören Gunilla Blom): endast 4.900 kr.*

För bokning och mer information, kontakta Jenny Westring via shantiland.se@gmail.com eller ring 0703 18 99 59.

**) Priset inkluderar moms. För dig som inte vill bo över erbjuder vi ett lägre prisalternativ. Pris för både Yogafusion & Jonas workshop i Thai Yoga Bodywork 19-21 juli (se separat flyer för information): 6.500 kr.*

Kursdagarnas tema

Sön: Grunda (Grounding)
Mån: Struktur (Structure)
Tis: Tanke (Mind)
Ons: Energi (Energy)
Tors: Polariteter (Polarities)
Fre: Inre styrka (Empowerment)



**Boka före 15 maj och
få 10% rabatt!**

Välkommen!





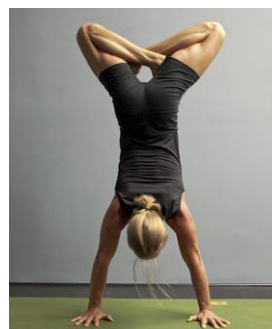
Ulrica Norberg | www.ulricanorberg.se

Ulrica, E-RYT 500 certifierad yogalärare och yogaterapeut, är en av Sveriges pionjärer inom yoga. Hon har skrivit ett flertal böcker och artiklar om yoga både i Sverige och utomlands och har en Fil.kand. och Fil.mag. i Humaniora. Ulrica har utbildat mer än 400 yogalärare i Skandinavien och delar entusiasmerande med sig av sina kunskaper genom sina böcker och föreläsningar inom yoga, hälsa, personlig utveckling och kommunikation. Idag håller Ulrica klasser och kurser i Stockholm samt ger workshops och utbildningar över hela Europa. Parallellt arbetar hon även som journalist och dramatiker. Med sin över 20-åriga erfarenhet av yoga och meditation är hon känd för sin kunskap, sin inspirerande pedagogik och varma framtoning.



Jonas Westring | www.shantaya.org

Jonas, PT, E-RYT 500, är en utbildad och licensierad fysioterapeut både i Sverige och USA. Han är en multi-certifierad lärare i yogastilar såsom Anusara, Kripalu och Integrative Yoga Therapy - och har även erfarenhet av många andra stilar han utforskat genom åren (t.ex. Iyengar Yoga och Ashtanga Vinyasa). I mer än 30 år har han vidareutvecklat sig och fördjupat sig inom allt från klinisk fysioterapi till områden såsom yoga, terapi, massage och bodywork. Jonas inledde sina studier i klassisk yoga 1981 och har varit aktiv inom Anusara Yoga från 1999 till 2012. Jonas leder Shantaya Yoga & Bodywork School och är idag baserad i Chiang Mai, Thailand. Han tillbringar stor del av sin tid på resande fot och utbildar världen över inom yoga, bodywork, bio-mekanik och terapi med precision, klarhet och glädje.



Gunilla Blom | www.blommanskok.se

Gunilla har en stor passion för mat och matlagning. Med sitt stora hjärta, kvalitetstänk och sin fingertoppskänsla förmedlar hon, i teori och praktik, hur vi genom maten kan må bra i vardagen. Gunilla har över 30 års erfarenhet av alternativ matlagning, egna odlingar och matinspirationsresor. Hon utvecklar ständigt sin matlagningskonst och inspireras bland annat av Ayurveda, Detox och Raw food. Gunilla är en sann matinspiratör som även gör varje retreat till en matupplevelse!



Shantiland | www.shantiland.se

Shantiland är en kursgård belägen i Fönebo, Hälsingland, knappt 35 mil norr om Stockholm. Shanti betyder "fred" och målet med gården är att skapa en oas i världen för människor att mötas, få energi och växa. Aktiviteter som erbjuds är bland annat yoga-retreats och kurser inom personlig utveckling, välmående och hälsa. Shantiland är en miljövänlig och rökfri kursgård som står för ekologiska måltider, hållbar utveckling och närhet till djur och fantastiskt natur. Vi erbjuder både kurser i egen regi och bygger samtidigt upp ett nätverk av Shantiland-vänner som hyr kursgården och samarbetar med oss för att kunna erbjuda ett så givande och spännande kursutbud som möjligt. Vi stödjer aktivt den lokala bygden och donerar fem procent av våra intäkter till välgörande ändamål.

Den vackra utsikten från Shantiland över sjön Dellen



Praktisk information

Bokning

Bokningar görs via e-mail till shantiland.se@gmail.com och via betalning av kursavgiften till Plusgiro 606740-9. Vänligen uppge namn, mobilnummer och adress i mejlet samt vid betalning namn och kurs. Vi välkomnar alla nivåer av yoga-utövare, så länge vi har platser kvar.



Inkluderat i kursavgiften

Utöver yoga-passen (i den fullt utrustade yogastudion med yoga-mattor och -utrustning), är alla måltider, logi och slutstädning inkluderat. Den vegetariska maten kommer att tillagas av den välrenommerade kocken Gunilla Blom. Vänligen informera oss i god tid före om eventuella allergier och boendepreferenser.

Ej inkluderat i kursavgiften

- Handduk och lakan (kan fås mot tillägg om 100 kr)
- Transport till/från Shantiland. Enklast åker man buss eller tåg till Hudiksvall. Vi kan vid behov organisera transport mellan Hudiksvall och Shantiland (3 mil enkel resa) för 100 kr per resa. Vi kan även hjälpa till att organisera "carpooling".



Avbokning

Om avbokning sker två veckor eller mer före kursstart, betalas hela kursavgiften tillbaka (förutom en administrativ avgift om 300 kr). För avbokningar som görs senare betalas halva kursavgiften tillbaka.



Boendevalternativ

I kursavgiften ingår boende i vår rymliga sovsal. Vi erbjuder dock följande tilläggspriser per natt för våra stugor och dubbelrum:

- Per person som bor själv: 300kr (dubbelrum)
- Per person om två eller tre delar: 100kr (dubbelrum/trebäddsrum)
- Per person som bor själv: 200kr (stuga)
- Per person om två delar: 50kr (stuga)



Massage av Maria Halén | www.yoga121.se

Shantiland presenterar stolt sitt samarbete med Maria Halén - diplomerad yogamassör och internationellt certifierad meditations- och Kundaliniyogalärare. Maria är en del av Team Shantiland och erbjuder välgörande behandlingar till specialpriser för Shantilands besökare.

Hälsingland

För mer information om sevärdheter och evenemang i vackra och sägenomspunna Dellenbygden se www.halsingland.se.

*Välkommen på en retreat i yogans, matglädjens och sommarens tecken!
Vi ser fram emot att få träffa dig! / Team Shantiland*