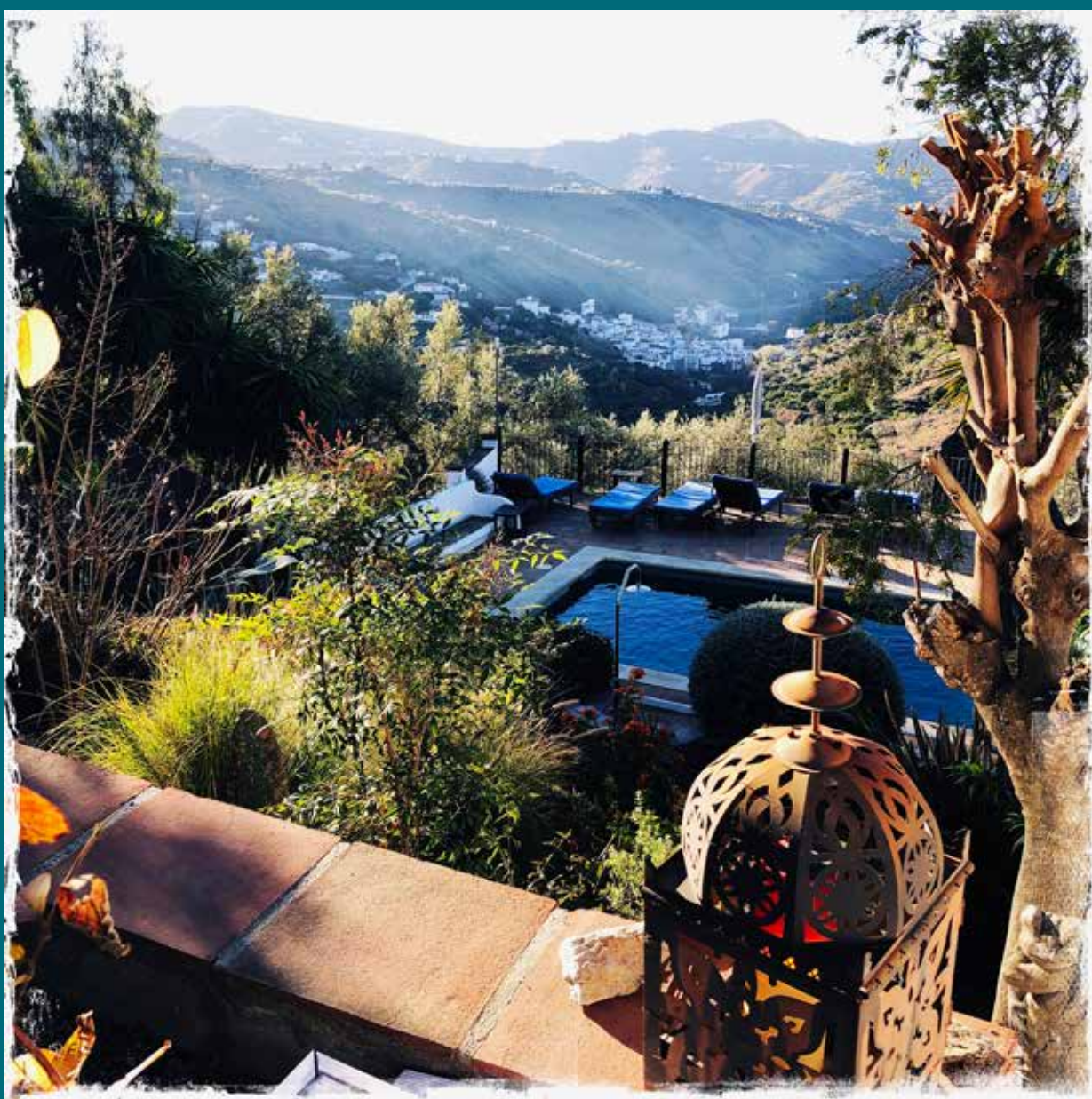


Energi & Frid i Naturen Retreat Andalusien - Spanien

6 - 13 Februari 2027



En vecka fylld med skoj, avslappning och påfyllnad av ny energi! Ett tillfälle att hitta tillbaka till en bra balans i livet genom Yoga, Pilates, Feldenkrais, Qi gong, Meditation & Mindfulness övningar

Energi & Frid är en Mindfulness Retreat i bergen i Andalusien. Temat är föryngring, att höja självkänslan och att utforska vår medvetenhet.

Här får du ladda batterierna och hitta en inre frid med flödande Yoga, Qi gong, Feldenkrais, Pilates och Mindfulness. Dessutom får du njuta av vacker natur och omgivningar. Maten är en av hotellets höjdpunkter och personalen har lång erfarenhet av att skämma bort sina gäster.



Andalusien är verkligen en plats där du kan finna inspiration och styrka. Många konstnärer och naturälskare kommer hit. Hotellets ägare har på ett fint sätt byggt ut trädgårdens terasser och skapat mysiga sittgrupper ute. Det finns en speciell koja i ett träd, gungor och viloplatser för att t.ex läsa. All träning och meditation sker i en egen studio eller utomhus. De flesta måltiderna kan avnjutas på den soliga terrassen eller inomhus i loungen.

Lärare

Jacky Seery är licensierad lärare i Qi gong, Infinite Tai Ji, Chi Yoga och Meditation. Hon har också en tre årig utbildning i Ling Chi Healing hos Master Jason Chan. Jacky har även en Masters examen i Mindfulness och Medkänsla, något som hon undervisar i med stor passion.

Tina Hedrén har ett långt förflutet med gymnastik, dans och fitness. Hon undervisar i Feldenkraismetoden och lär ut Yoga, Pilates, Qi gong och Tai Ji. Hon ger också behandlingar med essentiella oljor. Genom sitt företag Movement Arts har hon erbjudit utbildningar, workshops och resor sedan 1999.

Mike Pratt har specialiserat sig på att kombinera upplevelser i naturen med taoistiska metoder som t.ex Tai Ji, energi-arbete och kontemplation på vilda platser. Han utforskar och inspireras av naturen och ett mer naturligt sätt att leva. Han kommer att visa oss elementen och mönster runt de vackra bergen med sitt speciella djurliv.

Program

6 Februari

14.00 Lunch och Samling

18.30 Middag & Samling

Söndag till Fredag typiskt dagsprogram

07:30 Yoga

08:30 Frukost

10:00 Mindfulness

10:45 Fika

11:15 Mindful Movement

12:30 Kojan i trädet

13:00 Lunch

14:00 Tid för avslappning, utforska området

17:00 Qigong & Tai Ji

18:30 Middag

Onsdag 10 Februari - Ledig dag/utflykt.

13 Februari

Frukost & Avresa

Du deltar så mycket du själv önskar. Denna retreat är för ditt välbefinnande och du kan välja de klasser du vill delta på.

Yogan kan anpassas och utföras sittande på en stol och vi hjälper dig med alternativ så du får ut så mycket som möjligt av din retreat.



Boende och måltider

Energi & Frid mindfulness retreat kostar €1425 för ett enkelrum och €1150 för ett dubbelrum. Alla måltider serveras på hotellet och i priset ingår, rum, kontinental frukost, lunch och middagar. Detta pris gäller då deltagarna ankommer till Malagas flygplats vid ungefär samma tid på första dagens förmiddag för att kunna dela på transfer. Du bokar och betalar själv din flygresa till och från Malaga samt ordnar reseförsäkring för dig.

Vad ingår inte i priset?

Flygbiljetter, försäkring, utflykter och kostnader som mat och dryck i samband med utflykter. Vin eller annan dryck från El Fincas Honesty Bar.

Ditt retreat med alla dagliga lektioner faktureras separat och kostar €400. Onsdagen som är en ledig dag erbjuder vi givetvis morgonyoga och Qigong/Tai Ji på kvällen.



Anmälan

Anmäl dig via www.seasonalyoga.se eller ring 0708 31 12 15 eller maila.tina@seasonalyoga.se. 300€ anmälningsavgift senast den 31 Augusti 2026.

Du behöver själv boka ditt flyg till flygplatsen i Malaga, helst med ankomst mitt på dagen den 6 februari för att kunna utnyttja fri transfer.



Mind Body One
& Movement Arts