



Yoga Retreat - Recover, rewind and nourish.

Welcome to the peaceful archipelago by forest and sea-side location of Korppoo. Strengthen and balance your body and heart with gentle and well-balanced yoga, practices for deep rest, balance and reset our nervous-system, cultivate self-compassion and resilience and unwind in natural surroundings and sauna by the sea. The retreat is held with practices to nourish your heart and give resources for self care.

YOGA The retreat provides two yoga-classes starting with gentle dynamic flow through our whole body that engage, integrate and balance our being. In the afternoon class we expand our awareness into restorative yoga, a gentle and pedagogically built-up approach to pranayama (breathing exercises) and yoga nidra (guided deep rest-practice). Modern knowledge from practically applied biomechanics/movement theory, stress management, self-compassion and somatics is mixed with yoga's traditional breathing exercises and yoga nidra for deep relaxation.

SELF-COMPASSION The foundation for the day is based on educational guidance to cultivate self-compassion and care for ourselves. With self-compassion, we practice being friends with ourselves and creating conditions for inner support and being at home with ourselves. Self-compassion creates space for our nervous system to experience safety in contrast to the mechanisms our bodies use when exposed to stressors.

MINDFULNESS IN NATURE We will immerse ourselves in the healing powers of nature by consciously slowing down and resting our senses in the impressions of nature.

SAUNA-CEREMONY by the sea. Sauna will start with a water-ceremony for our hearts to be nourished and held and for those who want we will continue to voice simple mantras together.

FOOD Dinner will be simple, nourishing and vegan, made with local products. During the day you can enjoy warming herbal and spice tea and fruits.

FOR WHOM The retreat is for everyone, regardless of body or previous experience. The classes provide multilayers of the practice, with possibility to deepen and pick up on your own phase and need. Come as you are!

PROGRAM

12-13.30 Yoga class nourish and balance, soft flow

13.30-14 Pause with tea and snacks

14-16 Yoga restorative and pranayama, yoga nidra

17 Dinner and rest

18.30 Mindfulness in nature

19- 21 Sauna by the sea, ceremony and mantra singing

YOGAMATS AND PROPS will be provided.

TIME AND PLACE

12-21

Villa Markomby, 21710 Korpo

LANGUAGE English or Swedish or both simultaneously. If you have questions about language, you are welcome to connect!

ACCOMMODATION You are most welcome to stay overnight at the beautiful site of the retreat with more time and possibilities to enjoy nature. Welcome already on Friday and/or stay until Sunday. For prices and more information, pls connect to our host: maria.lagstrom@gamil.com

MORE INFORMATION

Count with two hour drive from Turku/Åbo due to ferry-timetables.

LOCATION <https://maps.app.goo.gl/JD2GQX9HYUPJXyh66>

BUSS ÅBO/TURKU- KORPO

The buss from Turku arrives at Saturday 11.22 Korpo center (not possibility to get back the same day)

Sunday Korpo-Turku = 9:52-12:23 or 11:52-14:33

Pick up between the retreat-site and Korpo center will be arranged.

[https://reittiopas.seutuplus.fi/.../Korpo%2C%20Pargas.../...](https://reittiopas.seutuplus.fi/.../Korpo%2C%20Pargas.../)

MORE INFO in the registration email.

//SWE

Yogaretreat 19.10

Ett andrum för återhämtning och ny energi i den fridfulla skärgården.

Välkommen på yoga-retreat vid skogen och havet i Korpo. Denna retreat erbjuder ett utrymme där vi varsamt stärker och balanserar vår kropp och vårt hjärta med mjukt uppbyggande och välbalanserad yoga, med övningar för djup vila och metoder för att balansera och återställa vårt nervsystem, kultivera självmedkänsla och motståndskraft, ett utrymme för tystnad och/eller dela i en liten grupp, för att varva ner i naturliga omgivning och med bastu vid havet.

YOGA Retreaten ger två yogaklasser som börjar med ett mjukt dynamiskt flöde genom hela vår kropp som engagerar, integrerar och balanserar vår kropp och själ. Under eftermiddags-klassen utökar vi vår medvetenhet till återhämtande yoga, ett skonsamt och pedagogiskt uppbyggt förhållningssätt till pranayama (andningsövningar) och yoga nidra (guidad metod för djup vila). Modern kunskap från praktiskt tillämpad biomekanik/rörelselära, stresshantering, självmedkänsla och somatik blandas med yogans traditionella andningsövningar och yoga nidra för djup avslappning.

SJÄLV-MEDKÄNNANDE Det övergripande undervisningen bygger på pedagogisk vägledning för att kultivera självmedkänsla och omsorg om oss själva. Med självmedkänsla övar vi på att vara vän med oss själva och skapa förutsättningar för inre stöd och att vara hemma med oss själva. Självkänsla skapar utrymme för vårt nervsystem att uppleva trygghet i motsats till de mekanismer som våra kroppar använder när de utsätts för stressfaktorer.

MINDFULNESS I NATUREN Vi kommer att landa i naturens läkande krafter genom att medvetet sakta ner och vila våra sinnen i naturens intryck.

BASTU CEREMONI vid havet. Bastu kommer att börja med en vatten-ceremoni för att famna och ge näring till våra hjärtan och för de som vill kommer vi att fortsätta att sjunga enkla mantran tillsammans.

MAT Middagen är en enkel, närande och vegansk, gjord på lokala produkter. Under dagen kan du njuta av värmande ört- och kryddte med frukt.

FÖR VEM Retreatet är för alla, oavsett kropp eller tidigare erfarenhet. Klasserna ger möjlighet att fördjupa och lära utifrån var du är och dina behov. Kom som du är!

PROGRAM

12-13.30 Yoga för näring och balans, mjukt flöde
13.30-14 Paus med te och tilltugg
14-16 Yoga återhämtning och pranayama, yoga nidra djup vila
17 Middag och vila
18.30 Mindfulness i naturen
19-21 Bastu-ceremoni vid havet, mantrasång

YOGAMATTA OCH PROPS finns att låna.

TID OCH PLATS

Kl 12-21
Villa Markomby, 21710 Korpo

SPRÅK engelska eller svenska eller båda samtidigt. Om du har frågor om språk, välkommen att fråga!

BOENDE Du är varmt välkommen att övernatta på retreatens fridfulla plats med mera tid och möjligheter att njuta av naturen. Välkommen redan på fredag och/eller stanna till söndag. För priser och mer information, vänligen kontakta vår värd: maria.lagstrom@gamil.com

MER INFORMATION

Räkna med två timmars bilfärd från Åbo på grund av färjans tidtabeller.

PLATS VILLA MARKOMBY

<https://maps.app.goo.gl/JD2GQX9HYUPJXyh66>

BUSS ÅBO/ÅBO- KORPO

Bussen från Åbo anländer Lördag 11.22 Korpo centrum (ej möjlighet att åka tillbaka samma dag)

Söndag Korpo-Åbo = 9:52-12:23 eller 11:52-14:33

Upphämtning mellan Korpo centrum och retreat-plats är möjligt.

<https://reittiopas.seutuplus.fi/.../Korpo%2C%20Pargas%3A... /?>

locale=sv&time=1724059734&utm_campaign=reittiopas-elementti&utm_content=width%3A356%7Cmode%3Aall%7Cscreen-width%3Alarge%7Chas-origin%3A0%7Chas-dest_medium=sourcewebpasti&utm-

MER INFO i registrerings-målet.