

Välkommen på 8-10 september 2023  
Soulful Livings första Yogaretreat  
med Katha!

Vi kommer ses på Rosenlund Gård på vackra Österlen.  
Gården är en modern trelängad korsvirkesgård omgiven av bokskogar, sädesfält och ängar med betande djur. Gården ligger med utsikt över Hanöbukten där himmel och hav möts. En rofylld miljö med havet och Stenshuvuds nationalpark på nära håll.



## TIDER, KOST & RUM

Vi ses på fredagen kl 14.00 och vinkar hejdå på söndagen efter lunch.  
Vi startar retreatet med en välkomnande återhämtningsyogaklass och därefter mellanmål och incheckning. Vi avslutar söndagen med lunch.

Maten är vegetarisk, gluten- och laktosfri. Vi lagar med noga utvalda råvaror, så mycket som möjligt närproducerat och ekologiskt.

Vi bor i fräscha tvåbäddsrum omgivna av kryddträdgården, näckrosdammar och den stora uppvärmda poolen.

Kostnaden för retreatet är 4 195 kr, då ingår kost och logi.

Rummen är dubbelrum, lakan och handdukar ingår. Har du önskemål om vem du vill dela rum med så meddela detta vid anmälan. (Några rum har eget badrum och några gemensamt).



**VÄNTA INTE FÖR LÄNGE!**

Anmälan via e-post senast den  
14/6 2023 till [info@soulfulliving.se](mailto:info@soulfulliving.se)





# Praktisk information

## Innehåll

- ♥ Återhämtningsyoga
- ♥ Workshops kring yogans positioner och dess påverkan.
- ♥ Workshop andning/pranayama
- ♥ Meditation
- ♥ Mantrasång
- ♥ Skogsbad
- ♥ Tid för egen reflektion i de vackra omgivningarna och i trädgården.

## Ledare

Katharina Tufvesson.

Lärare i SLH Återhämtningsyoga hos Soulful Living.

## Vägbeskrivning

- ♥ TÅG – Med tåg åker du direkt till Kristianstad eller via Malmö.
- ♥ FLYG – Närmsta flygplats är Kristianstad/Everöd eller Malmö/Sturup, där tar du dig enklast vidare med buss.
- ♥ BUSS - Buss går från Kristianstad till Brösarp eller Ravlunda kyrka där vi hämtar upp.  
**Buss bokas via [skanetraffiken.se/sok-resa/](https://skanetraffiken.se/sok-resa/)**
- ♥ BIL – Ställ in GPSen på: Tostarödsvägen 44, Kivik.

Anmälningavgift 900 kr faktureras vid anmälan, resterande faktureras den 14/6 och ska vara betald senast den 30/6.

### AVBOKNINGSREGLER

Avbokning ska göras skriftligen till Soulful Living. Avbokning som görs senare än sex veckor men tidigare än fyra veckor före bokat datum debiteras med 50% av det avtalade priset. Avbokning som görs senare än fyra veckor före bokat datum debiteras fullt pris. Läkarintyg behövs vid sjukdom om man avbokar efter sista avbokningsdatumet.

Mer praktisk information inför retreatet skickas i ett separat e-post ca en månad innan!



Rosenlund Gård, Tostarödsvägen 44, Kivik  
<https://www.rosenlundgard.se/>