



# Energi, Hormonbalans och selfcare

22-24 mars 2024 Rumma Gamla  
Skola

Alla tider är ungefärliga. Jag tycker om när vi utformar dagen tillsammans och låter den flyta på utan tider att passa.

## F redag

- 16.00 Ankomst, landa med lite att dricka / tilltugg  
17.00 Yogaflöde för lugn, balans och smidighet  
Reflektionsövning och intention för helgen
- 19.00 Middag
- 21.30 Egen tid: Brasa, prat, relax,  
Kvällsmeditation och Yoga Nidra (för den som vill)

## Lördag

- 8.00 Godmorgon med smoothie och frukt  
Yoga: Inledning hormonbalans och Mjuk hathayoga för hjärtchakrat  
Lång härlig frukost
- 11.00 Skogsvandring
- 12.30 God vegetarisk lunch
- Ca 13-16.00 SPA- vedeldad bastu med aroma terapi, vedeldad badtunna och kallbad  
Med paus för Mumsig fika
- 16.00-18.00 Hormonyinyoga och lymfmassage  
Inspirationsföreläsning hormonbalans för kvinnor
- 19.30 Härlig vegetarisk middag  
Egen tid: Brasa, samtal, mys...om vädret tillåter kan ni sitta ute vid vedkorgen.  
21.30 Kvällsmeditation/ yoga nidra

## Söndag

- 8.30 Godmorgon med smoothie och frukt  
Yoga, flöda genom kroppen- med känsla och självkärlek  
Lång skön frukost
- 11.30 Mindfulnessvandring i skogen eller egen tid
- 13.00 Smarrig lunch  
Reflektionsövning
- 14.00 Avslut Inpackning och hemresa