



TERAPEUTISK YOGA-RETREAT med Jonas Westring 20-23 juli 2017

Boka före 1 maj och få
10% rabatt!

Välkommen!

Var med på en **tre dagars** fördjupningskurs inom **yoga** med fokus på yogans **terapeutiska effekter**. Det blir även **meditation, pranayama, musik och gemenskap**. Välkommen till kursgården Shantiland för att må bra med **alla dina sinnen**. Njut av hälsosam och **välsmakande mat** i kombination med en **magisk miljö** som både ger energi och **avkoppling** – inte minst i Shantilands välgörande **spa**.

NÄR: Start & välkommen torsdag 20 juli kl.17.00. Avslutningslunch söndag 23 juli kl.12.00.

VAR: Shantiland i Hälsingland, Fönebo 350, 820 62 Bjuråker (2h 40 min från Stockholm med tåg).

VEM: Passar alla som vill fördjupa sig inom yoga & förstå yogans terapeutiska effekter, t.ex. yogalärare, fysio-/massageterapeuter och intresserade yogautövare. Vi välkomnar alla nivåer!

JONAS WESTRING: Legitimerad fysioterapeut/sjukgymnast (E-RYT 500, Anusara Certified,). Jonas är en av Sveriges mest erfarna yogalärare med sina över 35 års erfarenhet av yoga, bodywork, undervisning och lärarutbildningar över hela världen. För mer info om Jonas, se www.shantaya.org.

PRIS: endast 3.900 kr och inkluderar moms, kurs, kursmaterial, logi och goda vegetariska, ekologiska måltider: Vid bokning av både denna retreat och AnusaraYoga-retreaten (14-19 juli, 5 dagar, se separat flyer för mer info) får du en rabatt om hela 1.000 kr, dvs 8.800 kr för båda retreaten. Dessutom bjuder vi på det extra dygnets helpension (totalt 9 dygn)*.

Varmt välkommen! / Jonas & Team Shantiland

För bokning och mer information, vänligen registrera dig via:
www.shantiland.se. Vid frågor, kontakta oss på info@shantiland.se
eller ring +46 (0)703 18 99 59.



*) Erbjudandet kan inte kombineras med andra rabatter.

Yogan & det inspirerande teamet

Om Anusara Yoga | www.anusarayoga.com



Anusara Yoga® är ett djupgående och terapeutiskt Hathayoga-system som blandar den urgamla yogakonsten med modern vetenskap inom biomekanik. Anusara lägger fokus på dess "Universal Principles of Alignment™", tantrisk filosofi och en livsbejakande inställning till människans fulla potential. Anusara betonar även balans och orientering, inte bara för kroppen, utan visar också hur yoga kan integreras i vardagslivet.

Terapeutisk yoga

Användandet av yoga som terapi innebär ett holistiskt synsätt som adresserar vanliga problem som kan uppstå i vardagen och på yoga-mattan. Den här kursen blandar teori med praktik och fokuserar på hur funktionell yoga-anatomi kan appliceras med yogans tekniker och biomekanik. Många människor världen över lider av skador och obalanser i kroppen. Den här kursen ger dig information, inspiration och verktyg att hantera dessa.

Jonas Westring | www.shantaya.org

Jonas, PT, E-RYT 500, är utbildad och legitimerad fysioterapeut både i Sverige och USA. Han är en multi-certifierad lärare i yogastilar såsom Anusara, Integrative Yoga Therapy, och Kripalu Yoga. Han har även erfarenhet av andra stilar (t.ex. Iyengar Yoga, Ashtanga Vinyasa m. fl.). Jonas inledde sina studier i klassisk yoga vid Skandinavisk Yoga- och Meditationsskola 1981 och startade med Anusarayoga 1999. Han har under de senaste 35 åren hängivit sig åt olika "healing arts" – från klinisk fysioterapi till att undervisa tusentals inom yoga, therapeutics och bodywork. Han har även specialiserat sig inom Thai Bodywork som han praktiserat och undervisat i de senaste 20 åren. Som ledare för Shantaya Yoga & Bodywork School i sin hemvist Chiang Mai, Thailand, åker Jonas världen runt för att undervisa. Han delar med sig av essensen av yoga, biomekanik och terapeutiska egenskaper med precision, klarhet och glädje



Gunilla Blom | www.blommanskok.se

Gunilla har en stor passion för mat och matlagning. Hon förmedlar – både i teori och praktik – hur sund och välsmakande mat kan öka välbefinnandet i vår vardag. Gunilla har över 30 års erfarenhet av alternativ matlagning, odling och kulinariska inspirationsresor världen över. Hon utvecklar ständigt sina kunskaper och inspireras av t.ex. Ayurveda, Detox och Raw Food. Gunilla adderar en ytterligare dimension till alla våra retreats med sin varma personlighet och goda, kreativa och näringstätta mat!

Praktisk information

Bokning

Bokning görs via registrering på www.shantiland.se/booking-form samt genom betalning av kursavgiften till PlusGiro 606740-9. Var vänlig ange under "Comments" i bokningsformuläret eventuella matallergier samt eventuella ytterliga önskemål, exempelvis uppgradering av rum (se nedan för mer information).



Inkluderat i kursavgiften

Kursavgiften inkluderar workshop- och yogapassen (i den fullt utrustade yogastudion), alla ekologiska och vegetariska måltider (tillagade av Gunilla Blom), logi (i sovsal som standard), spa-kvällar och slutstädning. Shantiland har också gratis tillgång till cyklar, kayak, SUPar mm att användas under fritiden mellan pass.



Ej inkluderat i kursavgiften

Handduk och lakan (tillgängligt för 100 kr/set)

Transport till/från Shantiland. Vi hjälper dock gärna till att förmedla kontakt för samåkning. För er som anländer med tåg till Hudiksvall erbjuder vi transfer för 300kr (enkelresa) resp. 500kr (retur) per person.

Massage och andra behandlingar.

Dagligt schema

Varje morgon inleds med meditation följt av en god och hälsosam frukost. Under heldagar kan du njuta av två yogapass, vällsmakande och näringstät lunch och en energigivande paus i den fantastiska miljön. Kvällsaktiviteter innefattar gemensam middag och kan sedan bjuda på allt från meditation, Satsang, film och dans till avkopplande och vitaliserande bastu- och spa-upplevelse och svalkande dopp i vackra Dellen.

Avbokning

Om avbokning sker fyra veckor eller mer före kursstart, betalas hela kursavgiften tillbaka (förutom en administrativ avgift om 500kr). För avbokningar som görs senare betalas halva kursavgiften tillbaka.

Boendialternativ

I kursavgiften ingår boende i vår rymliga flerbädds-sal som standard. Vi erbjuder följande tilläggspriser per person och natt för våra dubbel-/trippelrum och stugor (i mån av tillgänglighet):

- Dubbelrum SEK 300 (p.p. som bor själv)
- Dubbel-/trippelrum SEK 150 (p.p. om två eller tre delar)
- Stuga SEK 200 (p.p. som bor själv)
- Stuga SEK 100 (p.p. om två delar)



Om Shantiland



Shantiland | www.shantiland.se

Shantiland är en kursgård belägen i Fönebo, Hälsingland, knappt 35 mil norr om Stockholm. Kursgården är belägen vid den vackra sjön Dellen och är omgiven av storslagen natur och ett rikt djurliv. Shanti betyder "fred" och målet med gården är att skapa en oas i världen för människor att mötas, koppla av, växa, få energi och inspiration. Vi erbjuder yogaretreats och olika typer av kurser inom personlig utveckling, välmående och hälsa. Shantiland är en miljövänlig kursgård som står för ekologiska måltider och hållbar utveckling. 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 årligen en del av våra intäkter till välgörande ändamål.

Den vackra utsikten från Shantiland över sjön Dellen



Shantiland spa

Shantiland har sitt spa – "Villa OMtanke". Här kan du koppla av och njuta av alla välgörande hälsoeffekter från olika spa-behandlingar, samtidigt som du njuter av den magiska utsikten över Dellensjön. Njut av vedeldad-, infra-, eller ångbastu samt färgterapi och våra varm- och kallbad.

Hälsingland

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

Välkommen till Shantiland!

