

# Yogaretreat i Stockholms skärgård



med Sarah Jonsson  
8 - 11 Juli på Idöborg

Varje morgon inleds med hathayoga, meditation och andningsövningar. På eftermiddagen har vi ytterligare ett yogatillfälle och på kvällen finns möjlighet till meditation. Under dagarna finns tid och utrymme för vila, varande, stillhet, återhämtning, bastu och dopp i havet på den lilla natursköna skärgårdsön. Det serveras god, ekologisk och vegetarisk mat.

Sarah Jonsson har undervisat yoga sedan 2001 och varit på Yogayama sedan 2005. Sarah är i grunden utbildad beteendevetare, med examen i psykologi. Annilie Pettersson kommer att vara assisterande lärare och guida meditationerna. Både Sarah och Annilie är internationellt certifierade yogalärare.

Pris: 5 000 kr. för yoga och helpension, med del i dubbelrum.

Yogayamas Kunder Erbjuds 10 % Rabatt!

Kontakt och Anmälan: [sarah.jonsson@yogayama.se](mailto:sarah.jonsson@yogayama.se)



yogayama