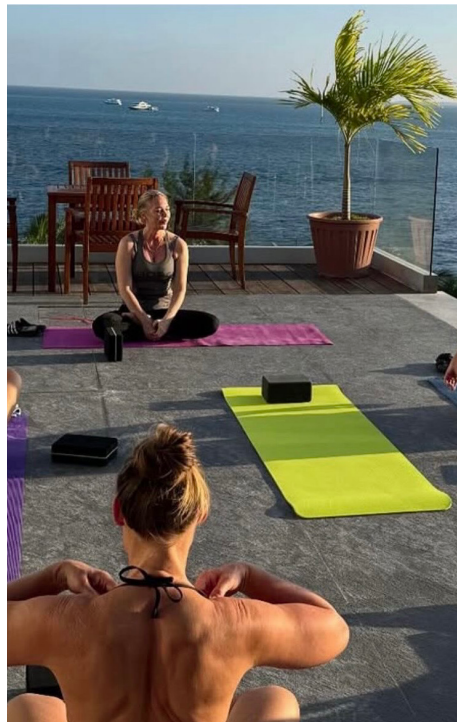


Hitta tillbaka till lugnet – på några av världens vackraste platser

Att resa handlar inte alltid om att se så mycket som möjligt. Ibland handlar det om motsatsen, att sakta ner, hitta tillbaka till naturen och ge sig själv tid att andas. Med Sweden Yoga Retreats står destinationen, gemenskapen och återhämtningen i centrum, där yogan blir en naturlig del av en större och magisk upplevelse.



Den första morgonsolen på Maldiverna färgar himlen mjukt rosa och bara fötter möter den varma sanden. Havet ligger stilla och det enda som hörs är vågorna som långsamt rullar in mot stranden. Dagen börjar med lugna yogarörelser och djupa andetag innan frukosten serveras med utsikt över Indiska oceanen. Några timmar senare väntar snorkling bland färgsprakande korallrev, en promenad genom den lokala byn och en gemensam middag med samtal som fortsätter långt efter att solen gått ner.

Det är så en dag kan se ut på ett retreat med Sweden Yoga.

– Många tror att det handlar om yoga från morgon till kväll, men det gör det

inte. Yogan är bara en del av helheten. Det viktigaste är att deltagarna kommer hem med ny energi, nya vanor och känslan av att verkligen ha fått återhämta sig, säger grundaren Malena Billeqvist.

Destinationen är en del av upplevelsen
Varje retreat börjar långt innan resväskan packas. För Malena är valet av destination avgörande och alla resmål väljs utifrån ett gemensamt syfte.

– Det ska vara platser där naturen får ta plats, där tempot är lugnare och där miljön hjälper deltagarna att koppla bort vardagen, säger Malena.

Maten är näringsrik, omgivningarna naturnära och hela vistelsen präglas av ett fokus på hälsa och välbefinnande.

– Jag vill att varje destination ska ge en wow-känsla. Man ska komma till en plats som känns annorlunda och som gör det lättare att bryta invanda mönster och landa i nuet, berättar Malena.

Gedigen kunskap bakom varje retreat
Malena har under många år arbetat som yogalärare, personlig tränare och hälsocoach. Hon har lett retreat både i Sverige och internationellt och har en bred utbildningsbakgrund inom bland annat medicinsk yoga, traditionell kinesisk medicin, västerländsk basmedicin och manuell terapi.

Den samlade kunskapen präglar hela uppbygget, från yogapassen och de fysiska aktiviteterna till återhämtning, kost och valet av destination.

– För mig handlar det om att se hela människan. Rörelse, återhämtning och natur hör ihop. När de delarna får samspela skapas de bästa förutsättningarna för att både kroppen och sinnet ska må bra, säger Malena.

Små grupper skapar stora möten
En viktig del av Sweden Yoga Retreats filosofi är de små grupperna. Ofta består de av mellan tio och femton deltagare, vilket skapar en personlig atmosfär där alla snabbt lär känna varandra. Kvällarna fylls av långa middagar och samtal, medan dagarna balanserar aktivitet med vila. Många reser på egen hand, men upplever ändå en stark gemenskap redan efter de första dagarna.

– Man känner sig aldrig ensam, säger Malena. Det finns tid för både träning, yoga, äventyr och sociala aktiviteter, men också för att bara ligga på stranden eller i en hängmatta med en bok eller njuta av havsutsikten, säger Malena.

Även vandringsretreat
Förutom de återkommande yogaretreaten på Maldiverna arrangerar Sweden Yoga Retreats även Longevity retreats till Polen och Hiking & yogaretreat på Färöarna. Gemensamt för alla destinationer är att de kombinerar rörelse, natur och återhämtning i en miljö som inspirerar till nya perspektiv. Det är också därför många deltagare återvänder. Inte för att de vill göra samma resa en gång till. Utan för att de vill uppleva samma känsla igen.

– Jag tror att många kommer hem lite lugnare, lite starkare och med en ny

”

Det viktigaste är att deltagarna kommer hem med ny energi, nya vanor och känslan av att verkligen ha fått återhämta sig.

”

energi. Man har fått uppleva något unikt samtidigt som man har gett sig själv tid att stanna upp. Det är den känslan jag vill att alla ska ta med sig, avslutar Malena.

Text: Isabelle Ibérer



www.swedenyogaretreats.com
info@swedenyogaretreats.com
Tel: 0709 – 77 44 74

