

Ta en paus från vardagen...

HOTEL BELLEVUE

Hjo

Hotellnatt + frukost + retreat

Från 1 475 KR

Retreat

925 KR

YOGARETREAT

21-22 februari 2026

Yinyoga | Mjuk hathayoga | 2-rätters middag

| Guidad meditation | Ljudmeditation

Mini-workshop "Rörelseverktyg som håller dig stark, stabil och rörlig"

Unna dig en välgörande paus i ett vinterstilla Hjo vid Vätterns strand. Njut av rofyllda, avspännande och hållningsförbättrande yogapass, magiska meditationer som får kroppen att sjunka in i djup vila och sinnet att mjukt stillna – och mat tillagad med omsorg. Lär dig mer om hur du kan träna med lite extra omtanke om dig själv och ge kroppen och sinnet en rejäl chans till återhämtning. En perfekt paus från vardagen där du får landa i dig själv, andas ut och hitta in i ett inre lugn.



Välkommen hem till oss!

www.hotellbellevue.se | 0503-120 00



RETREAT-MENY

LÖRDAG 21 FEBRUARI

13.00 Fikamingel och välkommen

13.30 Ljudmeditation med Marie

14.30 Bensträckare

14.45 Mini-workshop med Tina:
"Rörelseverktygen som håller dig
stark, stabil och rörlig"

15.30 Bensträckare

15.45 Postural hathayoga
med Tina

16.45 Bensträckare

17.00 Yinyoga med Alis

18.30 2-rättersmiddag

SÖNDAG 22 FEBRUARI



09.00 Lugn hathayoga
med Tina

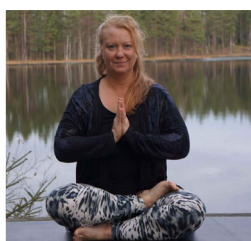
10.00 Fikamingel

10.30 Guidad meditation
med Alis

12.00 Lunch*

* Beställs och betalas separat

Våra instruktörer:



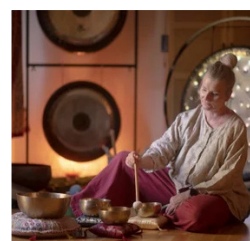
Alis Hummelblad
RÖDLUVAN MASSAGE & YOGA

Legitimerad sjuksköterska, certifierad massör, utbildad yogainstruktör och reikimaster. Ger klasser i hathayoga och yinyoga, vägleda meditationer och reikiutbildning.



Tina Froh
TA FORM I HJO

Certifierad Optimumtränare, yogalärare, gruppträningsutbildare, kommunikatör och Life Alignment-terapeut. Erbjuder postural yoga och rehabyoga, individuell träningsrådgivning, energibehandling samt föreläsningar och workshops inom träning och hälsa.



Marie Linde-Kleiner
LJUDKÄNSLA

Legitimerad sjuksköterska, certifierad ljudterapeut och massör. Erbjuder ljudterapi, klangskålsmassage, ljudmeditationer med gongar och klangskålar samt massage.

PASSBESKRIVNINGAR

LJUDMEDITATION

En djupt avslappnande resa in i ljudvibrationernas värld. Du vilar bekvämt på golvet medan mjuka toner från gongar och klangskålar sprider sig som vågor genom rummet och in i kroppen. De långsamma, djupt klingande tonerna hjälper nervsystemet att skifta till vila och kan upplevas som en inre massage som löser upp spänningar. När klangerna från gongar och klangskålar får sväva fritt, utan rytm eller melodi att hålla fast vid, så vägleds du in i ett stilla, meditativt tillstånd.

MINI-WORKSHOPEN ”RÖRELSEVERKTYGEN SOM HÅLLER DIG STARK, STABIL OCH RÖRLIG”

Workshop där du får stifta bekantskap med en rad praktiska rörelseverktyg som bidrar till en hälsosam hållning och hjälper dig att bygga styrka, stabilitet och rörlighet på djupet. Du får lära dig hur du aktiverar och stärker kroppens djupa hållningsmuskler, skyddar dina leder, motverkar spänningar och smärta och återställer naturliga rörelsemönster med hjälp av lugna, medvetna rörelser och tryckövningar.

POSTURAL HATHAYOGA

Ett stärkande och rörlighetsfrämjande yogapass där ett flöde av övningar utförs i ett lugnt, kontrollerat tempo. Här kombineras yoga med stretchövningar, ledstabiliserande rörelser, olika andnings- och avspänningsövningar samt bindvävspåverkande övningar som förbättrar cirkulationen, minskar trycket mot lederna och stärker kroppens grundläggande rörelsemönster. Redskap som stolar, bolster, yogaband, klossar och pilatesrullar används för att förstärka effekten och upplevelsen av övningarna.

YINYOGA

Ett lugnt och kravlöst pass där yinyogapositionerna hålls i cirka tre minuter. Detta för att mjuka upp bindväven, släppa på spänningar i kroppen och för att stilla sinnet. Kuddar, filtar och band används som stöd och förstärkning av övningarna. Har du några bekymmer i kroppen anpassas positionerna till din kropp.

LUGN HATHAYOGA

Ett mjukt morgonyogapass som inleds med lugna uppvärmningsövningar och en enkel solhälsning. I ett stillsamt tempo får du sedan utföra ett flöde av enkla yogaövningar som mjukar upp kroppen och skapar stabilitet. Passet innehåller även avslappnande andningsövningar, bindvävspåverkande tryckövningar och posturala övningar som reducerar muskelspänningar, förbättrar cirkulationen och förbättrar hållningen.

VÄGLEDD MEDITATION

En guidad meditation där du vägleds in i en berättelse och kan låta inre bilder växa fram i takt med de förmedlade orden. Du får utforska de fyra elementen – eld, vind, jord och vatten – och deras symbolik blir din väg in i stillhet och närvaro. Som stöd i processen används en shamansk medicinrumma, vars rytmer fördjupar upplevelsen av meditationen.