

# Yoga- och meditationsretreat THAILAND

27/2 - 9/3 2025



**Följ med oss till Thailands gömda pärla Huay Yang för att skölja av stressen och låta kroppen få landa i ett lugnare tempo. Samla på dig verktyg som lugnar sinnet även i din vardag när du kommer hem. Vi kommer att yoga och bo i Huay Yang de första åtta dagarna och avslutar retreaten på med tre dagar på Moonastery Meditation Center.**

Vi yogar dagligen oftast både morgon och kväll och går igenom tekniken i yoga för att förstå hur kroppen fungerar i synkronisering med andning och fokus.

I Huay Yang kommer vi att bo i villor, lägenheter eller bungalows med gångavstånd till swimmingpool och havet. Ju tidigare du anmäler dig desto bättre boende finns lediga.

Lärare: Roxana Berndal. Yoga (2000 cert. h) kommer guida i Jivamukti, Vinyasa, Hatha, Yin och Restorative.

Vi avslutar retreaten med 3 dagar i Moonenstary Meditation Center där du kommer att få lära dig att meditera enligt Buddhistisk tradition direkt från Buddhistmunken LP Thada.

**Läs mer och boka på [www.brahmayoga.se](http://www.brahmayoga.se)**



# Yoga- och meditationsretreat

## THAILAND

### PRELIMINÄRT PROGRAM

#### **DAG 1 Torsdag**

16:30 VÄLKOMMEN! Hälsodrink och presentation.  
17:30 - Yoga

#### **DAG 2 Fredag**

07:30-08:30 Morgonyoga  
08:30-09:30 Frukost på Infinity Beach  
10:30-12:30 Vi utforskar Huay Yang  
12:30- 17:30 Egen tid  
17:30-21:00 - Utflykt till kvällsmarknad

#### **DAG 3 Lördag**

07:30-08:30 Yoga  
08:30-09:30 Frukost på Infinity Beach  
09:30 - 16:00 Egen tid  
16:00-18:00 Teknik workshop 2h

#### **DAG 4 Söndag**

06:30 Morgonmeditation till soluppgång  
07:15-08:15 Yoga  
08:15-09:15 Frukost på Infinity Beach  
09:15-18:00 Egen tid  
18:00-19:15 Yoga

#### **DAG 5 Måndag**

07:30-08:30 Yoga  
08:30-09:30 Frukost på Infinity Beach  
09:30-18:00 Egen tid  
18:00-19:15 Yoga

#### **DAG 6 Tisdag**

07:30-08:30 Yoga  
08:30-09:30 Frukost på Infinity Beach  
09:30-17:00 Egen tid  
17:00-18:00 Föreläsning - Yogans effekter  
18:00-19:15 Yoga

#### **DAG 7 Onsdag**

07:30-08:30 Yoga  
08:30-09:00 Frukostmoothe på Infinity Beach  
10:00-14:00 Gemensam beach-dag.  
18:00-19:15 Yoga

#### **DAG 8 Torsdag**

07:30-08:30 Yoga  
08:30-09:30 Frukost på Infinity Beach  
09:30-15:30 Egen tid  
17:30- 18:45 Yoga  
19:30 Gemensam middag

#### **DAG 9 Fredag**

07:30-08:30 Yoga  
08:30-09:30 Frukost på Infinity Beach  
09:30-15:30 Egen tid  
15:30 Utcheckning / Avresa till Moonastery Meditation Center  
18:00 Chanting/ Meditation och introduktion

#### **DAG 10 Lördag**

Yoga & mediton. Program bestäms av Moonastery Meditation Center.

#### **DAG 11 Söndag**

Yoga & meditation Program bestäms av Moonastery Meditation Center.  
11:30 Lunch  
12:30 Avresa mot Bangkok.

På Moonastery Meditaton Center behöver du klä dig i vitt och ej ha bara axlar.

*\*Med reservation för ändringar i programmet.*