

# Lidingö Pilates & Yoga centers

Retreat Koh Lanta 12-18 april 2020

Nu planerar vi för en efterlängtd retreat på Koh Lanta i Thailand våren 2020.

Närmare bestämt veckan efter påsk, vilket också är veckan för det thailändska nyåret, Songkran, då hela Thailand förvandlas till ett lekfullt vattenkrig.

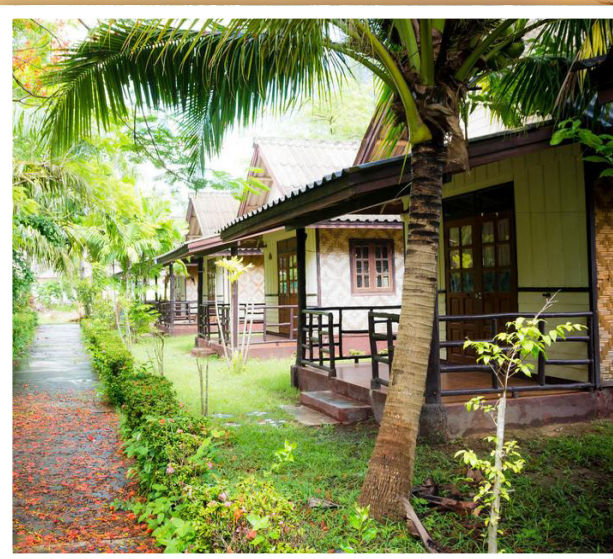
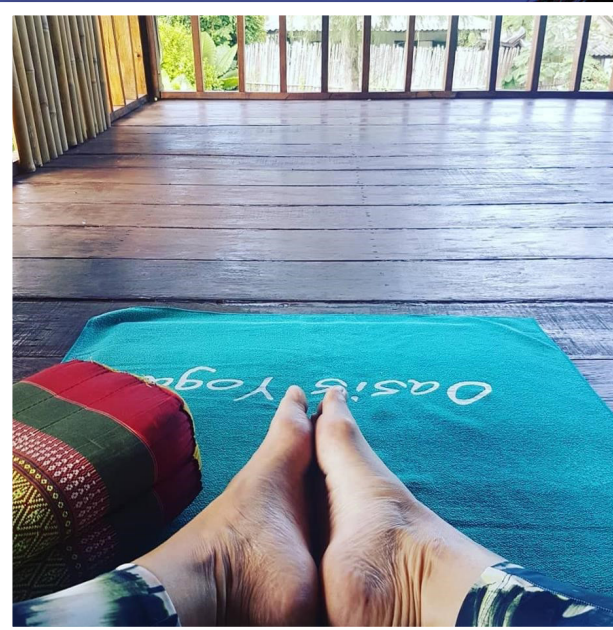
Följ med oss till ön som ligger oss så varmt om hjärtat och där vi under år levt med yogan och dykningen, maten och folket, och ge dig själv en vecka av skön yoga, total avkoppling, dopp i en ljummen ocean och långa djupa samtal.

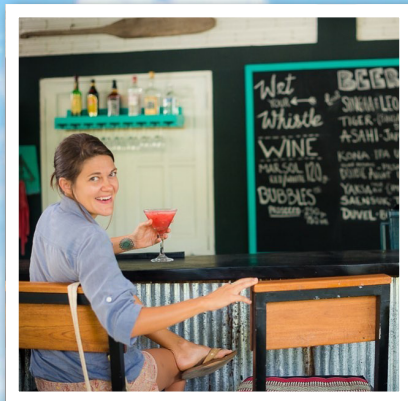
Vi börjar varje dag med morgonyoga och äter sedan en hälsosam frukost tillsammans på yogaresorten. Därefter har vi "Hang of the Day", utvalda strandhäng där du kan bada i den turkosa oceanen, ta massage och äta god lunch, promenera på stranden och bara vara. Det finns också möjlighet till andra och egna äventyr på dagtid, allt från kajakpaddling till att besöka en marknad. Eller hänga kvar på resorten och slappa vid den smaragdgröna poolen med en smoothie och en god bok.

På eftermiddagen återsamlas vi i salen för Pilates-Yoga-Styrka, yoga eller meditation, en dag besöker vi ett buddhistiskt meditationscenter. Vi bor ett kort stenkast från havet och den magiska solnedgången. Solnedgångar sägs vara helande för själen, så vi ser till att lapa i oss så många som möjligt under retreatet, med tårna i sanden.

Varje kväll äter vi en gemensam gourmetmiddag. Vi har valt ut Lantas bästa restauranger, bortom både turistrestauranger och enkla thairestauranger, ställen där vi kan i en unik miljö sitta länge och njuta av fantastisk mat och djupa samtal och kanske ett glas bubbel. Vi pratar om livet, dagen som varit och de drömmar vi bär på.

Du sover gott i egen bungalow på yogaresorten.





**Oasis Yoga Bungalow Resort** är en väl genomtänkt ekologisk och yogisk resort. De har sina egna odlingar, i dagsläget är ca 45 % av det som serveras i restaurangen egenodlat, de har bannlyst all onödigt plast och därför ingår allt dricksvatten och flaskor att fylla på, under hela vistelsen. Bungalowerna är nyligen renoverade och väl genomtänkta i allt från hur du laddar din telefon till de garanterat mjukaste lakanen på Koh Lanta. Det finns även en bar på resorten.

**Oasis Yoga Bungalows** drivs av yogalärarna Kate och Farra från USA. De har varit verksamma på Koh Lanta i sju år, de är mycket uppskattade som yogalärare, så väl som inspirerande människor som vill bidra till en bättre värld på många vis, deras måtto är Health and Happiness. De har ett starkt band till Sverige, och har många somrar hållit retreats både i Varberg och Stockholm. Farra ger en öppen klass varje förmiddag.

En dag byter vi ut vår morgonyoga mot en Flow-klass med Farra. För den som önskar ännu mer yoga finns möjlighet att delta i dessa öppna klasser fler dagar.

Från **Lidingö Pilates & Yoga** följer **Mia Eriksson Holst** och **Daniel Sandberg** med och håller i den här magiska veckan.

**Mia**, som driver Lidingö Pilates & Yoga är pilates- såväl som yogalärare och har bott flera säsonger på Koh Lanta sedan 2008. Första gången Mia satte sin fot på Lanta var 1996. Här har hon yogat, dykt, levt med sin familj, utvecklats som person och ön är en mycket betydelsefull plats för Mia. Hon delar gärna med sig av sina erfarenheter både inom yoga, pilates, personlig utveckling och Koh Lantas pärlor.

Även **Daniel** har bott länge på Koh Lanta. Det var här Daniel hittade till yogan, som sedan blev hans jobb. Daniel pratar också flytande thai och är därför en fantastisk nyckel in i det thailändska samhället bortom turisterna.

Priset är baserat på att du reser själv och önskar egen bungalow. Om ni är två som vill dela eller om du vill ha familjen med dig, så hör av dig för alternativ. Det finns ett begränsat antal twin- och familjebungalows.

För dig som önskar ha familjen med dig kan vi även ta fram ett program för t.ex. dykning, så att de har ett eget äventyr medan du går in i yogans värld. Vi har också lagt retreaten veckan efter påsklovet för att man ska kunna planera första veckan tillsammans med familjen och på så sätt kunna vara drygt två veckor på Koh Lanta för den som vill.

### Ingår:

- Boende 6 nätter i egen bungalow på Oasis Yoga Resort.
- 1-2 yogaklasser per dag i 7 dagar (ca 10 yogaklasser).
- Besök på buddhistiskt meditationscenter
- 6 middagar på Lantas topp restauranger (dryck ingår ej).
- Taxi till/från middagsrestaurangen när det krävs
- Dricksvatten – fri tillgång under hela vistelsen
- Yogalärare och guide tillgänglig under hela vistelsen

Pris 8.900 kr

Early bird: 7.900 kr boka och betala senast 31 januari 2019

**Bokningsvillkor:** Du kan avboka din plats fram till 30 november 2019. 2.400 kr utgör dock en bokningsavgift som inte är återbetalningsbar. Från den 1 december 2019 har vi ingen möjlighet att återbetala. Vi rekommenderar att du betalar resan med ett kreditkort som har försäkring.

**Maila oss på [info@lidingopilatesyoga.se](mailto:info@lidingopilatesyoga.se) för mer information!**

### Ingår ej:

- Flygbiljett till Krabi. Det finns många alternativ. Norwegian flyger direkt under högsäsong, annars är Thai Air Bangkok-Krabi en smidig rutt som flyger på natten både dit och hem, man får maximal tid på Lanta. Du kan boka tidigast ett år innan resan.
- Transfer Krabi-Koh Lanta är en sträcka som tar ca 2 timmar och innefattar en bilfärja – en privat van kostar ca 750 kr enkel resa, det går att dela flera stycken på transfern om man samordnar flyget.
- Frukost – vi har valt att inte inkludera frukost då utbudet är stort och väldigt varierat och dessutom prisvärt, och det kan vara trevligare att få välja och vraka själv i den lockande menyn. Dyraste alternativet är buffén som kostar ca 75 kr.
- Dryck till middagarna.
- Luncher – mitt på dagen är tiden fri att göra vad man vill. Det kommer alltid finnas ett gemensamt alternativ för den som önskar hänga tillsammans på någon av Lantas alla pärlor till stränder. Hang of the Day. Enkel lunch på stranden kostar ca 50-70 kr.
- Försäkringar – se till att du har ett fullgott försäkringskydd. Boka t.ex. resa och retreat med ett kreditkort som har försäkring.

### Övriga priser:

- Massage på stranden ca 100 kr
- Massage och andra behandlingar på Spa ca, 200 kr
- En hälsosmoothie 35-50 kr
- En öl på restaurang 20-30 kr
- Ett glas vin på restaurang 40-50 kr
- Tvätt, 17 kr/l