



*Yoga & Nature Retreat*

# Schweden

03. bis 07. Juli 2024

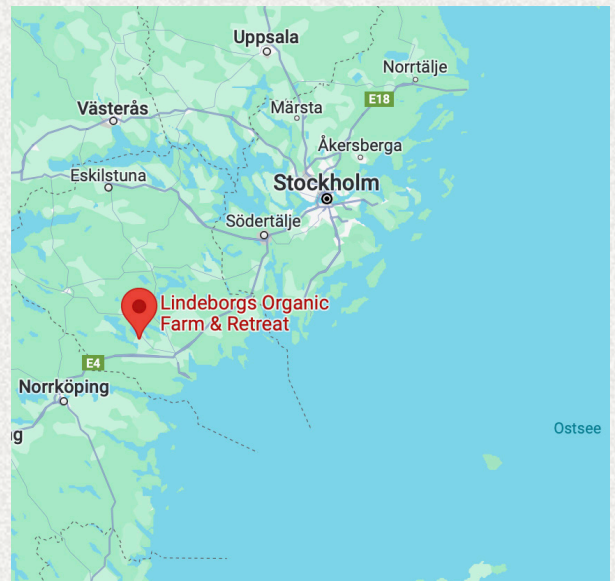
my home retreat

## Der Ort des Retreats

Lindeborgs Eco Retreat ist 120km von Stockholm (ca. 160km vom Flughafen Stockholm Arlanda) entfernt und wunderschön inmitten der schwedischen Natur zwischen Seen und Wäldern bei Nyköping gelegen.

Mit innovativer Landwirtschaft und Gemüsegärten, Imkerei, Blumenwiesen, Pflanzenkohleproduktion und einer biologischen Wasseraufbereitungsanlage möchten die schwedischen Besitzer des Lindeborg Eco Retreats, Julia & Carl Lindeborg, ein lebendiges und gesundes System für das Leben in all seinen Formen schaffen.

Im Zentrum der Farm steht die Eco Barn, eine hundert Jahre alte Scheune, die mit nachhaltigen und natürlichen Materialien und einer bewussten Designidee renoviert wurde. Hier gibt es nicht nur einen Yogaraum, sondern auch eine Sauna mit herrlichem Blick auf den Hallbosjön-See. Darüber hinaus gibt es einen Naturbadeteich direkt vor der Haustür.



## Die Unterkunft



## Die Unterkunft und die Zimmer



Im Lindeborgs Eco Retreat stehen dir verschiedene Zimmertypen zur Verfügung. Es gibt:

**4er Zimmer**

**3er Zimmer**

**2er Zimmer**

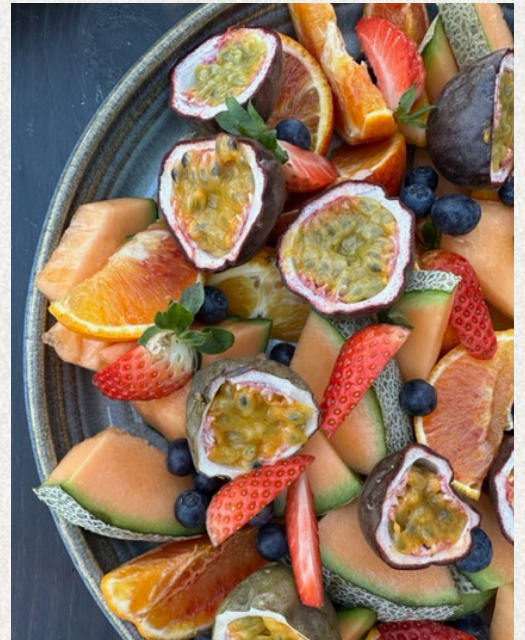
**Einzelzimmer** (hier gibt es die Option für ein Einzelzimmer im Haupthaus oder, wer gerne noch etwas mehr in die Natur eintauchen möchte, kann in einem der beiden „nature huts“ nächtigen mit Biotoilette und Zugang zum Badezimmer im Haupthaus).

Jeder Raum hat ein eigenes oder mit einem anderen Zimmer geteiltes Badezimmer. Bitte gib gerne bei deiner Buchung mit an, ob du dir mit einer anderen angemeldeten Person das Zimmer teilen möchtest. Falls du alleine reist, können wir dir das Teilen eines Zimmers anbieten und versuchen nach Verfügbarkeit deine Wünsche zu berücksichtigen.

Alle Zimmer sind gleich bepreist. Es gibt „first come, first serve“ bzgl. der Zimmerverfügbarkeiten. Wir haben die Teilnehmerzahl auf 12 Personen beschränkt, um uns als 2 Yogalehrerinnen ganz auf euch konzentrieren zu können.

## Die Verpflegung

Die schwedische Köchin Cecilia wird uns während des Retreatzeitraums mit veganen und aus Bio-Zutaten gekochten Speisen begleiten. Wir lassen die Bilder für sich selbst sprechen:





## Im Retreatangebot inklusive

- angeleitete Meditationen
- Yogaeinheiten, geeignet für alle: von Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene
- Atem- und Entspannungsübungen
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)
- ein Schlafplatz in den großzügigen und liebevoll gestalteten Räumlichkeiten im wunderschönen Lindborgs Eco Retreat
- Mahlzeiten von unserer Köchin Cecilia: wohltuendes Brunch, Snacks für zwischendurch und ein vielseitiges Abendessen - nachhaltig, gesund, saisonal und vegan
- Wasser, Tee und Kaffee
- eine wunderbare Community und wunderschöne Tage inmitten der Natur Schwedens
- Saunabesuche
- Naturbadeteich
- Biobettwäsche als auch Handtücher werden dir zur Verfügung gestellt.

## Exklusive

- Die An- und Abreise sowie weitere Snacks oder Aktivitäten sind exklusiv und nicht Teil des Retreatangebots.

## Der Retreatpreis

Retreat-  
Gesamtpreis\*

1190 € p.P.

\* dieser setzt sich zusammen aus dem Yogaangebot von my home retreat und dem Preis der Unterkunft Lindeborgs Eco Retreat und wird in zwei separaten Rechnungen ausgewiesen.

### Hinweis:

Die „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) tritt nicht als Reiseveranstalter auf, sondern vermittelt lediglich zwischen der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“ und den Gästen. Der Gesamtpreis ergibt sich aus dem Preis für unser (my home retreat) Angebot (Yogaangebot) und dem Preis der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“. Du erhältst zwei einzelne Rechnungen. Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen von der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“ und der „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) sind für die Buchung erforderlich.

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen statt. Daher empfehlen wir weitere Buchungen, wie beispielsweise einen Flug, um an den Retreatort zu kommen, erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Zudem empfehlen wir dir eine Reiserücktrittversicherung abzuschließen, da wir nicht für eventuell zusätzlich angefallene Kosten aufkommen, die bei einer Absage des Retreats entstanden sind.

### Stornierungsbedingungen:

Solltest du nicht am Retreat teilnehmen können, gib uns bitte so früh wie möglich Bescheid. Der Preis des Yogapaketes ist ab drei Monaten vor Retreatstart nicht erstattbar, es sei denn du findest/wir finden einen Ersatz für deinen Platz. Private oder berufliche Notfälle, Flugausfälle, etc. können von unserer Seite leider nicht berücksichtigt werden. In diesen Fällen wird kein Geld erstattet, es haftet der/die Teilnehmer/in – wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung. Wir stecken viel Zeit, Liebe und Energie in die Umsetzung und tragen ein gewisses Risiko für unsere Retreats. Daher sind wir auf deine Zuverlässigkeit bei einer Buchung angewiesen.

## Deine An- und Abreise

### Anreise

am 03.07.2023 zwischen 13 und 18 Uhr.

### Abreise

Am 07.07.2024 wird die Abreise gegen 11 Uhr sein.

### Hinweis

Wir organisieren bei unseren Retreats vorab WhatsApp Gruppen für die Teilnehmer\*innen. Diese könnt ihr nutzen, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Bei Fragen zur An- und Abreise könnt ihr gerne auf uns zukommen.





### Luka

**Yoga ist für mich**

eine Lebensweise. Yoga bedeutet für mich nicht nur auf der Matte sondern auch im Alltag in mich zu hören und gibt mir Orientierung.

**Mein Herz schlägt für**

die Verbindung von Handlung und Bewusstsein. Das reicht von kraftvollen Bewegungen, tiefer Dehnung bis zum Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt.

**In meiner Freizeit findet man mich**

am liebsten am Meer, auf einem Brett oder Unterwasser. Wenn das grade nicht geht, dann draußen auf dem Mountainbike, bei einem Kaffee in der Sonne mit Freunden oder natürlich auf meiner Yogamatte.



### Laura

**Yoga ist für mich**

die Möglichkeit, innezuhalten und eine tägliche Hilfe, in Balance, Freiheit und Dankbarkeit zu leben.

**Mein Herz schlägt für**

dynamische Yoga-Flows, natürliche Heilmittel, die Natur, zwischenmenschliche Verbindungen, Abenteuer und Kekse.

**In meiner Freizeit findet man mich**

beim Klettern in den Bergen, beim Tauchen unter Wasser oder auf dem Kopf! Und ansonsten bin ich gerne unter Freunden/ bei der Familie oder auch mal ganz gemütlich auf dem Sofa mit einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Buch.



Wenn du noch Fragen hast, schreibe uns gerne eine Mail an  
[team@myhomeretreat.de](mailto:team@myhomeretreat.de)

oder melde dich via Instagram bei uns.

Die Buchung läuft über das Kontaktformular auf  
unserer Website.

Wir freuen uns auf dich!

**my home retreat**

Bilder: Lindeborgs Eco Retreat, Malin Poppy Darcy Mörner, Nessi Gaßmann