

Yoga och självutvecklingshelg i Stockholms skärgård 17-19 oktober 2025

Följ med oss till härliga ön Ingmarsö för en återhämtande, energigivande höstretreat.

Program Yogahelg 17-19 oktober

Fredag em:
Välkommen och fika
Yinyoga
Föreläsning &
skrivövningar
Middag
Aromarelay yoga
Te

Lördag:
Te
HathaYoga
Frukost
Föreläsning &
skrivövningar
Fika
Lunch
Egentid
Yinyoga
Egentid
Middag
Deep rest yoga
Te

Söndag:
Te
Aroma relax yoga
Frukost
Föreläsning &
Skrivövningar
Fika
Meditation
Sharing
Avslut
Hemfärd

(Notera att programmet är preliminärt och kan komma att justeras något)

Vi börjar fredagseftermiddagen med att landa in i med välkomstfika och checka in på rummen. Går igenom program, aktiviteter och hälsar in varandra.

Helgens inledande yogaklass, en lugn grundande yin yoga i stallet.



Under helgen får du tid att landa, fylla på med energi och lyssna inåt. Vi varvar yoga, meditation och skrivövningar med föreläsningar och bygger helgen kring temat: "Upptäck dina önskningar och hitta riktning framåt". Du får utrymme att reflektera, dela med dig i grupp eller bara vara i stillhet. Mellan passen finns tid för promenader eller en löprunda på ön, ett uppfriskande höstdopp i havet, eller en stund i vila i den lugna sköna miljön på gården. Hela gården exklusivt bara för vår grupp.

Vi samlas kring god, mat från lokala aktörer och delar stunder av gemenskap, skratt och stillhet. Allt sker i en lugn takt där du får vara precis som du är och ta steg i den riktning du längtar efter.

Anmälan och pris:

Boka din plats genom att maila din anmälan med följande information:

- 1.Förnamn och efternamn
- 2.Antal personer, reser du tillsammans med någon eller vill dela rum med ny bekantskap, eller bo ensam med enkelrumstillägg?
3. Eventuella allergier eller annan specialkost
- 4.Din förväntan på helgen och vana från yoga och personlig utveckling

Säkra din plats genom att;

Skicka ovan information till: info@gainground.se.

& Swisha anmälningsavgift till: 1234457206

Ordinarie pris: 2500kr (resterande 2000 kr betalas senast 17/9)

Anmälan är bindande, men du kan självklart överlåta din plats om du skulle få förhinder.

Pris: 4.500 kr (inkl. anmälningsavgift)

Allt detta ingår i priset:

- Boende i delat dubbelrum i 2 nätter*. Delad dusch och WC. Städning och linne ingår.
- Frukost, lunch, te/kaffe, fika och middagar ingår.
- Alla helgens Yoga och meditationsklasser
- Föreläsning och guidning i skrivövningar för "hitta dina önskningar och vägen dit"
- Tips om vandring/joggingtur/dopp i havet
- Yoga props och filtar och ett mindre antal yogamattor finns att låna
- Skrivhäfte

*Om du önskar enkelrum finns den möjligheten mot ett enkelrumstillägg på 800kr.

Båttresa med Waxholmsbolaget till Norra Ingmarsö betalar du själv direkt på båten och ingen förbokning behövs. Har du SL kort kan det gälla på hela båtresan under lågsäsong. Så snart turlistan för hösten 2025 är fastställd kommer jag att dela den med dig.

"Ingmarsö är en plats som ligger mig varmt om hjärtat, och jag vill gärna dela med mig av den ljuvliga atmosfären som ön ger. För mig är yoga mer än positioner och andning – det är en väg till närvaro, klarhet och ger mig svar när jag saktar in och lyssnar. Personlig utveckling är min passion, och under helgen vill jag ge dig utrymme att stanna upp, lyssna inåt och fånga dina drömmar, sätta mål och hitta din riktning framåt"



Mer om mig [här](#).

Mer om min yoga och träning [här](#).

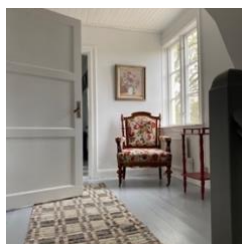
Vi som ordnar resan och samarbeten:

Maria Gaimer, träningsinstruktör på SATS, yogalärare och utbildare inom pilates och mindfulness. Driver träningsföretaget [GainGround](#). Jag har stor passion för personligutveckling, träning och den djupa närvaron i yoga och mindfulness och strävar efter att skapa en inspirerande, återhämtande, energibalanserande upplevelse i mina klasser.

Mattias Lindström, Driver träningsföretaget [GainGround](#). Ansvarar för kommunikation, "roddning" av retreat, foto och film.

[Ingmarsö B&B](#)

[Ingmarsö Bageri](#)



Varmt välkommen till en inspirerande helg med yoga och aktiviteter som balanserar energi och underbar stillhet. Maila mig om du har frågor: maria@gainground.se