

# VILLA MAIJAN SYKSYN JOOGARETRIITTI HANGOSSA 15.–17.9.2023

Lämpimästi tervetuloa viikonlopun kestäväälle joogaretriitille syksyiseen Hankoon, upean meren ja ikaikaisten kallioiden äärelle.

Tämä viikonloppu on matka itseesi, oman elämäsi tärkeimmän ihmisen äärelle. Hoidat kehoasi, mieltäsi ja aistejasi syksyisessä rauhallisessa Hangossa, jossa on tilaa rentoutua ja hengittää.

Retriittiviikonloppu tarjoaa mahdollisuuden kokea aitoa hankolaista huvilaelämää. Majoitumme Hangon Appelgrenintielle Villa Maijaan, vuonna 1888 rakennettuun pitsihuvilaan, joka on juuri restauroitu rakkaudella uuteen loistonsa.

Olemme suunnitelleet viikonlopun ohjelman niin, että joogan ja muiden yhteishetkien lisäksi sinulla on aikaa myös pysähtyä. Nautit raikkaasta syysäästä ja tutustut Hankoon. Uimarit voivat käydä meressä pulahtamassa. Historian ja vanhojen rakennusten ystäville on paljon mielenkiintoista katseltavaa. Suomen eteläisin kaupunki on aina kaunis, merellinen ja jokaisena vuodenaikana mielenkiintoinen.



VILLA MAIJA

~ HANKO ~



## Majoitus

Villa Maijassa vietämme aitoa huvilaelämää kauniissa 135-vuotiaassa pitsihuvilassa. Majoitumme kauniissa ja täysin varustelluissa huoneistoissa, joissa on kaikissa oma wc, kylpyhuone ja keittiö.

Majoitus sisältää pyyhkeet ja liinavaatteet, joten voit pakata kevyesti.

Villa Maijan osoite on Appelgrenintie 7, Hanko.

## Jooga

Viikonlopun aikana Eva Opas vie sinut lempeiden joogaharjoitusten ja meditaatioiden äärelle.

Joogaharjoituksia on perjantaina illalla, lauantaina kaksi ja sunnuntaina vielä yksi. Joogaamme Hangon Steelstudion Merisalissa, joka sijaitsee lyhyen kävelymatkan päässä Villa Maijasta. Liikumme säästä riippumatta kävellen. Etäisyydet ovat kuitenkin lyhyet.

Viikonloppu sopii kaiken tasoisille joogaajille. Eri joogahetkien tyyli vaihtelee ja ne ovat omaan kuntoon ja tasoon säädettävissä.

Ota mukaan mukavat vaatteet joogaan ja ulkoiluun. Joogasalissa on kaikki tarvikkeet, kuten matot ja bolsterit. Et tarvitse mukaasi juuri muuta kuin avaran mielen.

Rauhaisan mielen ja oppimasi rentouttavat harjoitukset voit viedä myös mukanaasi osaksi omaa arkeasi.



## Ruokailut

Nautimme viikonlopun ajan Hangon ravintoloiden parhaita antimia.

Olemme valinneet illallispaikat Hangon suosikki-ravintoloistamme. Perjantaina suuntaamme joogan jälkeen yhdessä Itäsataman Strandeniin ja lauantaina Bulevardin Elvan-ravintolan kabinettiin.

Lauantain aamupalan nautimme yhdessä BB Korsmanilla, jossa huippukokki Dominic Brown loihtii kaupungin parhaan aamupalan. Sunnuntaina aamupala toimitetaan villalle, jossa sen saa nauttia rauhassa omissa tahdissa.

Lauantain lounaan voi nauttia itsenäisesti Hangon ravintoloissa tai hankkia eväitä villalle. Huoneistoissa on keittiö, joten omien ruokien teko on helppoa. Lauantain lounasta lukuun ottamatta kaikki viikonlopun ruokailut kuuluvat pakettiin. Et siis luultavasti juurikaan tarvitse omia eväitä. Pyrimme pitämään tyytyväisenä sekä mielen että vatsan.

Tarjolla on herkullista kasvisruokaa, ei kuitenkaan vegaanista. Mikäli sinulla on erikoisruokavalio tai allergioita, kerrothan niistä ilmoittautumisen yhteydessä.

Stranden  
BAR & KITCHEN



Bed & Breakfast  
**KORSMAN**  
Hanko

## Ilmoittautuminen ja hinnasto

Koko joogaviikonlopun täysihoidon hinta on 575 € (sis. alv).

Hinta sisältää joogat, majoituksen, ruokailun ravintolassa kahtena iltana, aamupalat sekä ohjatun rentoututtavan meditatiivisen metsäkyllyn.

**Paikkoja on rajallisesti, joten ilmoittaudu retriitille mukaan mahdollisimman pian sähköpostilla**

**info@villamaija.fi Kerro ilmoittautumisen yhteydessä nimesi, sähköpostisi, mahdollinen erikoisruokavalio sekä muut mahdolliset toiveet.**

Voit tarvittaessa myös soittaa 050 5632 725 (lähetä mielellään ensin sähköpostia). Löydät Villa Maijan myös osoitteesta villamaija.fi, Facebookista ja Instagramista.

Varauksen jälkeen lähetämme laskun varausmaksusta 300 €. Loppusumma 275 € maksetaan erillisellä laskulla 31.7. mennessä.

Majoitus on jaetuissa tiloissa. Ilmoitathan, jos tulet ystävän kanssa, niin osaamme majoittaa teidät samaan huoneistoon.

Ilmoittautuminen on sitova. Varausmaksua ei palauteta. Retriitin voi kuitenkin perua sairaustodistuksella tai esteen sattuessa ja siirtää oman paikkansa toiselle henkilölle.

Mikäli minimiosallistujamäärä (10) ei toteudu tai ohjaajan sairastuessa, retriitti voidaan perua. Tällöin hyvitämme kaikki maksut. Jos sinulla on jotain kysyttävää tai mieltä askarruttavaa, voit lähettää meille sähköpostia (info@villamaija.fi).

Osallistujia ei ole erikseen vakuutettu, joten suosittelemme matka- ja / tai tapaturmavakuutuksen ottamista viikonlopun ajalle.

Ota hetki omaa aikaa, pysähdy ja nauti itsesi hoitamisesta ja hemmottelusta ❤️

## **Viikonlopun ohjelma:**

### **Perjantai 15.9.**

- 15.00–17.00 Hankoon saapuminen ja majoittuminen omiin huoneisiin,  
Villa Maija, Appelgrenintie 7
- 18.00 Yinful jooga, siirrymme yhdessä joogasaliin
- 19.30 Illallinen, ravintola Stranden

### **Lauantai 16.9.**

- 8.00 Smoothiet toimitetaan kaikkiin huoneisiin, siirtyminen joogasaliin
- 8.30 Herättelevä Slow Flow -jooga
- 10.30 Brunssi, BB Korsman
- 11.30 Ohjattu metsäkylpy, hengittely tai omaa aikaa
- 12.30 Lounastauko ja omaa aikaa
- 16.30 Yinful jooga
- 19.00 Illallinen, ravintola Elvan

### **Sunnuntai 17.9.**

- 8.00 Aamupalat Villa Maijassa
- 11.00 Yinful jooga ja retriitin lopetus
- 14.00–15.00 Huoneiden luovutus

Suo itsellesi hetki ja tämä viikonloppu rauhoittumiseen, lempeään ja kauniiseen läsnäolon kokemukseen, arjen hengähdyshetkeen.

Lämpimästi tervetuloa Villa Maijan joogaretriitille syksyiseen Hankoon.

Salla & Eva ♥





## Eva Opas

Olen Eva, joogaopettaja, meditaatio- ja rentoutus-ohjaaja ja oman yritykseni Bodhiworksin perustaja sekä luova johtaja.

Olen aina ollut kiinnostunut ihmisistä, tunteista ja visuaalisesta harmoniasta. Nuorempana tanssin, ja joogan löysin vuonna 2005 asuessani Uudessa Seelannissa. Sen jälkeen se vei mennessään. Tanssissa ja joogassa on jotain samaa: molemmissa ollaan meditatiivisessa tilassa, hengitetään ja liikutaan vapauden virrassa. Jooga on auttanut minua kuuntelemaan itseäni, antanut sisäistä rauhaa ja ymmärtämystä elämän upeaa ainutkertaisuutta kohtaan. Se on tehnyt minusta lempeämmän itseäni ja muita kohtaan.

Ohjaan tuntini lempeästi virraten ja painotan, että jokainen kuuntelee omaa kehoaan ja mieltään. Jooga-tuntini koostuvat pienestä virittäytymisestä ja meditaatiosta sekä lempeistä liikkeistä, joissa herätellään kehoa, ja vahvistetaan sitä niin, että löydät ne kohdat kehossasi, joiden äärellä voit hengitellä kireyksiä pois.

Ohjaan lempeästi, selkeästi ja lämmöllä. Tuntini eivät ole suorittamista, vaan itsensä kuuntelemista. Suurin toiveeni on jakaa sitä hyvää oloa mitä olen itse joogasta ja meditaatiosta saanut.

Yoga Vinyasa Flow (HimaHappiness RYT200H)  
Yin Yoga, Yoga Yinful® (Happylifestyle Hali)  
Rentoutus ja meditaatio-ohjaaja (Happylifestyle Hali)  
Reiki 1 (Vibat, Aija Sahi)

### Asiakkaiden sanomaa:

*Evan tunti oli ihana, sinulla on lempeä ja selkeä tapa ohjata ja miellyttävä ja ihana energia.*

*Tunneillasi on ihanaa valoa ja energiaa mitä maailma tarvitsee. Rauhallinen ja lempeä ääni.*

*Ohjausta on helppo seurata, rauhoittava ja lempeä ote ohjaamiseen.*

*Lempeä energia, aitous ja lämmin ohjaaja, joka huokuu rakkautta.*

*Valoa ja hyvää energiaa väreilevä ohjaaja, jonka harjoituksen jälkeen on niin hyvä olla.*

*Rauha, syvyys ja yhteys ohjatessa.*

*Lämmin ja ammattitaitoinen ohjaaja.*

## Salla Lundelin ja Niklas Rosenberg

Huolehdimme Villa Maijasta ja asumme itsekin talossa. Villa Maija on ollut Rosenbergin perheen omistuksessa lähes kymmenen vuoden ajan, jolloin talossa on toiminut hotelli. Vuosina 2022–2023 tehtiin suuria muutoksia, kun Villa Maija muutettiin huoneistoiksi ja koko majoittumisen konsepti uudistettiin. Jatkossa huolehdimme Villa Maijan majoitusliiketoiminnasta. Meillä on Hangossa myös loma-asumista tarjoava Hangö Farm niminen yritys.



VILLA MAIJA

HANKO

