

Den lyse yogasalen er Mariagårdens midtpunkt.



MARIAGÅRDEN

Retreat-senter i Häljebol på den svenske landsbygda. Nytt av året er Fusion Bootcamp, en blanding av styrke, yoga, mindfulness og supermat. Sjekk ut mariagarden.org for detaljer om de forskjellige retreatene.

Hva koster det?

5.900 kroner for 5-dagers detox og overnatting.

Hvordan kommer du deg dit?

Buss fra Oslo tar ca 2,5 timer.

**BUDSJETT:
MARIAGÅRDEN, HÄLJEBOL, SVERIGE**

17 mil øst for Oslo, langt ute på den svenske landsbygda, har det norske samboerparet Pia Meliane og Kristian Walby kjøpt en gammel skole og gjort den om til et detox-, coaching- og yoga-retreat-senter. Og du verden for en idyll! Huset troner blant gule kornåkere og blomster – det er så vakkert her at bare det gir sjelefred i seg selv. Den gamle villaen er sjarmerende og delikat oppusset, og utenfor vokser det urter, blomster og grønnsaker i den frodige hagen. En perfekt ramme for å rense kropp og sjel!

På programmet står yoga, coaching, diverse foredrag og behandlinger (massasje, still point, reiki, lymfedrenasje). Det er også lagt opp til deling av opplevelser i plenum, noe jeg trodde skulle bli veldig kleint – men som tvert imot både var rørende og interessant. Du får også mye tid for deg selv hvis du ønsker det. Noen dager er «stille», det vil si at du blir oppfordret til å ikke snakke med de andre på retreaten, men bare kjenne etter hvordan det føles å ikke kommunisere med andre enn seg selv. Det anbefales dessuten på det sterkeste å skru av telefonen under hele oppholdet, og for min egen del må jeg si at det var en enorm befrielse. Å ikke følge med på hva andre gjør i en liten uke, gir deg tid og konsentrasjon til deg selv og tankene dine. For når giften forsvinner fra kroppen, er det godt å luke ut det grumset som ligger og forstyrrer hodet også.

Heller ikke på Mariagården sulter man seg gjennom detoxen. Den brasilianske kokken og ernæringseksperter Flavio Passio står for alle måltidene i løpet av en dag. Supersmoothie til frokost, salat med spirer og grønnsaker til lunsj, suppe til middag og smoothie til kvelds igjen. Alt er selvsagt økologisk, uten sukker, gluten, hvete, kjøtt, fisk, egg eller melkeprodukter. Men tro nå ikke at det ikke smaker! Tvert imot. Maten er himmelsk, og jeg garanterer at du ikke føler deg sulten en eneste gang. Litt lavt blodsukker på dag 2 er det eneste jeg kan rapportere om.

Det er mulig å få enerom på Mariagården, men de fleste sover i sovesal. Huset og ikke minst hagen er uansett så stort at det alltid er et sted du kan gjemme deg bort dersom du føler for å være for deg selv. Du kan for eksempel legge deg i hengekøya i hagen, sette deg i yogasalen og lese en bok fra bokhyllene der eller ta deg en lang gåtur gjennom de endeløse kornåkrene som stedet er omringet av.

Jeg dro hjem hoppende glad, inspirert, full av ny kunnskap (visste du for eksempel at en effektiv måte å rense leveren på er å sprøyte kaffe opp der sola aldri skinner?) og med en lettere og sunnere kropp enn da jeg ankom. Ble spesielt inspirert til å leve økologisk! ●

Friske, økologiske grønnsaker står på menyen.



Hver morgen starter med en rolig yogaøkt.

