

# **HERREGÅRDSRETREAT**

## **YOGA & MINDFULNESS**

**22. - 25. oktober 2020**



**AARUPGAARD I SØNDERJYLLAND**

Tag med Lisbeth & Pia på afslappende og nærende Yoga- og Mindfulnessretreat i smukke og naturskønne Sønderjylland.

Vi skal forkæle krop og sind med afspændende og vitaliserende yoga, fordybe os i indre og ydre processer, nyde sund og nærende kost, udforske den omkringliggende natur, slappe af i spa og sauna, smelte ind i stilhed og hygge, sludre og måske gi' et nap med i køkkenet - alt er muligt på de fire dages herregårdsretreat.

Hver dag byder på mindst tre forskellige fordybende sessioner fx dynamisk flow-yoga, afspændende yin-yoga, opstrammende ansigtsyoga, karma-yoga, yoga nidra, gong, skovbadning, mindfulness, åndedrætsarbejde, mantrasang og meditation.



## Indkvartering

Vi bor på den gamle herregård, Aarupgaard tæt på Aabenraa. I hovedhuset findes otte enkle og hyggelige værelser med to-tre separate senge, fælles opholdsstue, spisestue, yogastudio og stort køkken.

Opholdet inkluderer overnatning i hyggelige værelser med separate senge (enkeltværelse kan tilkøbes) og fælles toiletter og bad. Der er desuden spa og sauna.

Udeområdet byder bl.a. på en skøn park med en sø, samt en nærliggende skov med gode muligheder for gåture og naturoplevelser.

## Forplejning



Opholdet er **all inclusive** og du tilbydes tre hovedmåltider om dagen, som består af anti-inflammatorisk kost, der tilberedes på stedet med friske økologisk råvarer.

Derudover er der fri adgang til kaffe/the og frugt hele dagen.

Hver eftermiddag serveres kage og aftensmåltidet indeholder enten forret eller dessert.

NB! Sodavand og alkohol kan tilkøbes.



## Undervisning

Både Lisbeth og Pia er rutinerede undervisere og tilsammen dækker de et bredt spektrum af yoga og mindfulness, samt mange andre forskellige former for arbejde med krop og sind.

Du vil i løbet af weekenden møde: Flow-, Yin-, Hatha- og ansigtsyoga, yoga nidra, Qigong, gong- og skovbad, mantrasang, åndedrætstræning og meditationer.

Det er ikke nødvendigt at kende til hverken yoga eller noget af det andet - du kan sagtens være med alligevel.

Der er mange tilbud, men ingen deltagertvang, så du vælger selv til og fra blandt de mange tilbud.



For Lisbeth er det enkelte menneskes muligheder og ideer i centrum, hvilket også er principperne i Lisbeths yoga.

Vi deltager på det niveau, der passer til den enkelte.

Lisbeths yoga er inspireret af hatha- og yinyoga, samt momenter af qigong,



Pia mener, det er vigtigt at nære sig selv, så du er i stand til at sende masser af energi, nærvær og kærlighed til dine omgivelser.

Pias undervisning er hjerteåbnende og bygger på traditionel kinesisk medicin og østens traditioner tilpasset vestens viden og livsstil.

## Fakta

**Hvad:** Massevis af god og varierende yoga og mindfulness

**Hvem:** Alle kan deltage - ingen forhåndskendskab er nødvendig

**Hvornår:** Torsdag d. 22. oktober kl. 16 - søndag d. 25. oktober kl. 13 (vejl. klokkeslæt)

**Hvor:** Aarupgaard ved Aabenraa

**Pris:** 2595,- kr. alt inkl. Tillæg for enkeltværelse: 400,- kr. Alkohol og sodavand kan tilkøbes.

**Tilmelding:** Kom direkte til betalingslink (mulighed for ratebetaling) for [enkeltværelse](#) eller [delt værelse](#)

**Yderlige info:** tjek hjemmesiden eller kontakt Pia 28951370 eller Lisbeth 23655527



[DitLiv-DinTrivsel.dk](http://DitLiv-DinTrivsel.dk)



[facebook.com/idcoachingodense/](https://facebook.com/idcoachingodense/)



[ditlivdintrivsel.dk](https://ditlivdintrivsel.dk)

