

NYTÅRSRETREAT

YOGA & MINDFULNESS

28. - 31. januar 2021

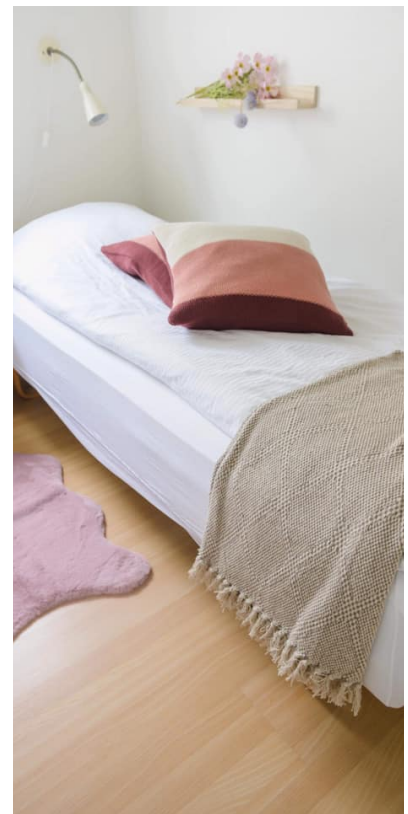


AA STRAND - EBBERUP PÅ FYN

Tag med Lisbeth & Pia på afslappende og nærende Nytårsretreat, hvor du får rig mulighed for at fordybe dig i dine intentioner, ønsker & drømme for 2021.

Vi skal forkæle krop og sind med opbyggende-, afspændende-, vitaliserende- og restorativ yoga og QiGong, smelte ind i et døgnstilhed, fordybe os i indre og ydre processer, sysle med mindfulde aktiviteter, lave visionboards og arbejde med visualisering og manifestation, udforske den omkringliggende natur, slappe af i vildmarksbad og sauna, nyde sund og nærende kost, hygge, sludre og måske gi' et nap med i køkkenet - alt sammen for at komme så tæt på din indre essens som muligt.

Hver dag byder på mindst tre forskellige fordybende sessioner fx opbyggende flow-yoga, afspændende yin-yoga, karma-yoga, yoga nidra, gongbad, mindfulness, åndedrætsarbejde, mantrasang og meditation.



Indkvartering

Vi bor på Aa Strand retrætecenter ved Ebberup på Fyn. Her er fire hyggelige dobbeltværelser med separate senge, seks enkeltværelser, yogastudio, sauna, fælles opholdsstue m. biopejs, spisestue, stort køkken og fælles toiletter & bad.

Udeområdet byder bl.a. på en skøn have med stort vildmarksbad, samt en nærliggende strand med gode muligheder for gåture og naturoplevelser.

Forplejning



Opholdet er **all inclusive** og du tilbydes tre hovedmåltider om dagen. En del af retterne vil være vegetariske.

Maden tilberedes på stedet med friske økologisk råvarer.

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

Hver eftermiddag serveres en hjemmelavet forfriskning.

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 tilbydes undervisning i: Yin- & Hatha-Yoga , yoga nidra, QiGong, Gongbade, mantrasang, åndedrætstræning og meditationer.

Du får mulighed for at arbejde med dit personlige visionboard med dine intentioner for 2021, samt præsenteres for forskellige veje til at manifestere dine ønsker og drømme.

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. Stilheden skal dog respekteres i Stilhedsdøgnet.



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.

Som udgangspunkt påbegyndes en session med åndedrætsøvelser og afsluttes med en kropsscanning - begge dele for at bringe kroppen i balance.



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, fx tapping, meridian- og chakraarbejde.

Undervisningen er en kombination af bevægelser og stræk i et smukt samspil med åndedræt og opmærksomheden.

Fakta

Hvad: Massevis af god og varierende yoga og mindfulness, QiGong & visionboards.

Hvem: Alle kan deltage - ingen forhåndskendskab er nødvendig. Max 12 deltagere.

Hvornår: Torsdag d. 28. januar kl. 16 - søndag d. 31. oktober kl. 13 (vejl. tider)

Hvor: Aa Strand Retrætecenter v. Ebberup på Fyn

Pris: 2995,- kr. alt inkl. Tillæg for enkeltværelse: 500,- kr. Alkohol og sodavand kan tilkøbes.

Betal kun 995,- kr. i depositum og resten d. 1. december 2020

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

Yderlige info: tjek hjemmesiden eller kontakt Pia 28951370 eller Lisbeth 29802551



web



facebook



instagram



mail

