

FORÅRSRETREAT

YOGA & MINDFULNESS

27. - 30. maj 2021



AA STRAND - EBBERUP PÅ FYN

Tag med Lisbeth & Pia på afslappende og nærende forårsretreat, hvor du får rig mulighed for at fordybe dig i din krop, dit sind og dine ønsker for dig selv og dit liv.

Vi skal forkæle krop og sind med opbyggende-, afspændende-, vitaliserende- og restorativ yoga og Qigong, smelte ind i et døgn stilhed, fordybe os i indre og ydre processer, syle med mindfulde aktiviteter. Vi skal arbejde med visualisering og manifestation, lave visionboards med dine ønsker for dig selv og dit liv. Vi udforsker den omkringliggende natur, slapper af i vildmarksbad og sauna, tænder bål, nyder sund og nærende kost, hygger, sludrer og måske gi'r 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, Qigong, Mindfulness, Åndedræts-arbejde, 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 brunch og to-rettens aftensmad hver dag. En del af retterne vil være vegetariske.

Maden tilberedes på stedet med friske økologisk råvarer.

Hver morgen startes med ta- selv forfriskning, frugt og te inden yoga.

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 ønsker for dig selv og dit liv, 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-, Iyengar og Yin yoga, 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. 27. maj kl. 16 - søndag d. 30. maj 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. maj 2021

Tilmelding: Brug linket: kortlink.dk/2a33s og betal 995,- kr. for at sikre din plads.

Det er også her du skal vælge mellem enkeltværelse og delt værelse

Yderlige info: Kontakt Pia 28951370 eller Lisbeth 29802551

@ pia@ditlivdintrivsel.dk



ditlivdintrivsel.dk
yogawellness.dk



Dit Liv - Din Trivsel
Yoga Lisbeth Danielsen



ditlivdintrivsel.dk

