

EFTERÅRSRETREAT

Boost din energi

Yoga, Qigong & Mindfulness

28. - 31. oktober 2021



KORINTH KRO PÅ FYN

Kom med Lisbeth & Pia på afslappende efterårsretreat, hvor fokus er på at booste dit efterårsvelbefindende og give dig masser af energi til vinteren.

Vi arbejder med forskellige former for Yoga, dyrker vitaliserende Qigong, mediterer og bruger den omkringliggende skønne natur til power-walks og andre mindfulde aktiviteter. Vi forkæler os selv med selvmassage og fordyber os i effektive åndedræsteknikker.

Hver dag byder på mindst fire forskellige fordybende sessioner og ind imellem bliver der rig mulighed for at slappe af og fordøje de kropslige og mentale input



Indkvartering

Vi bor på nyrestaurerede Korinth Kro, hvor du har mulighed for at vælge mellem enkelt- eller dobbeltværelse. Der er store badeværelser, hyggelige opholdsrum og en smuk, stor og stemningsfuld yogasal, der emmer af kroens gamle historie.

Udeområdet byder bl.a. på en skøn og uforstyrret have, Danmarks største rhododendronpark, frodige skov med søer og rislende vandløb, samt Brahetrolleborg Slot. Mulighederne for gåture og andre naturoplevelser er lige udenfor hoveddøren.

Forplejning

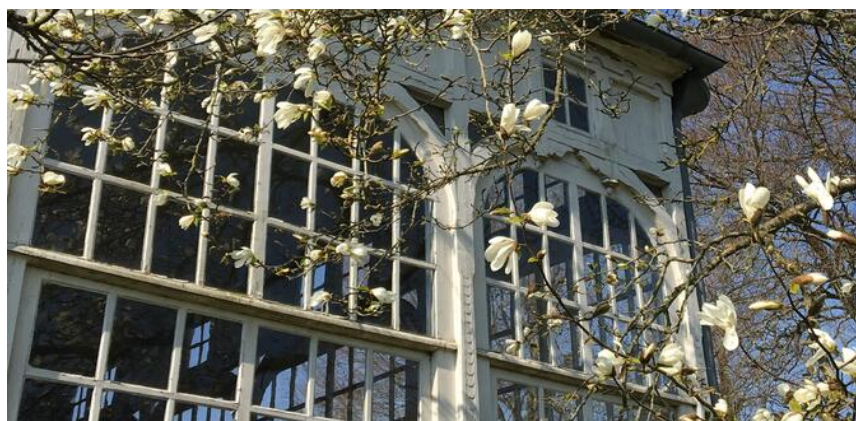


Opholdet er **all inclusive** og du tilbydes let morgenforfriskning, brunch, hjemmebagt eftermiddagsnacks og middag hver aften. En del af retterne vil være vegetariske.

Maden tilberedes på stedet med friske økologisk råvarer.

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

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. Karma-yoga indgår løbende gennem hele weekenden.

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. Alle 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, meditation, åndedrætsarbejde og selvforkælelse.

Hvem: Alle kan deltage - ingen forhåndskendskab er nødvendig. Max 15 deltagere.

Hvornår: Torsdag d. 28. oktober kl. 15 - søndag d. 31. oktober kl. 13 (vejl. tider)

Hvor: Korinth Kro v. Faaborg på Fyn

Pris: Early Bird kun 2995,- kr. indtil 1. august. Derefter stiger prisen til 3295,- kr.

Betal kun 995,- kr. i depositum og resten d. 1. august 2021.

Tillæg for enkeltværelse: 800,- kr.

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

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



web



facebook



instagram



mail

