

# SOMMERRETREAT

## YOGA I GRÆKENLAND

8.-15. JUNI  
2024

fritid

bungalows

morgenyoga

bad i hav & pool

græsk gæstfrihed

alenetid & fællesskab

smuk natur, citrus, oliven

mindfulness, qigong, selvindsigt





# MÆRK - VÆR - OPLEV - NYD

## Gi' slip på hverdagen - 7 dage med fokus på dig!

Efter en uge under sydens sol med en daglig yogapraksis og andre nærende aktiviteter kan du forvente en forandring. Ikke en forandring, der nødvendigvis kan ses med det blotte øje, men helt sikkert en forandring, som kan mærkes.

Tempoet skrues ned, du arbejder med din krop i bevægelse, reflekterer og mærker indad. Tiden med dig selv og fortroligheden i et nærende søster-fællesskab skaber forandringer.

Effekten af et retreat kan ofte mærkes dybt ned i kroppen. Du bliver både stærkere og blødere, opnår smidighed og får en fornyet kontakt til din krop. Du løsner spændinger, giver slip og genskaber kontakten til dig selv. Dine celler jubler og du fornemmer samspelet mellem din fysiske krop og et sind i ro.

Du kommer tilbage med større overskud og en ny måde at være i hverdagen. Du opdager, at det altid er muligt at finde tilbage i dig selv, ligegyldigt hvor meget du har været på afveje.



Ugen gav mig ro, inspiration til yogaøvelser, dybe samtaler, skønt vejr og dejlige oplevelser

Nanne



Udbyttet oversteg mine forventninger, og har forhåbentlig en langvarig effekt på mine hverdagsvaner og min sundhed - både mentalt og fysisk

Mia



Ugen var for mig lidt af et vendepunkt af den gode slags...! Min krop har ikke haft det så godt meget længe.

Stina





I Drepano møder du ikke mange turister. Byen er en lille uopdaget perle på det sydvestlige Peloponnes, hvor landsbylivet foregår på autentisk græsk maner. Byen er omgivet af frodige citruslunde, sølvtonede oliventræer, smukke bjerge, vidunderlige strande og masser af seværdige antikke steder. Vi bor i bungalows hos Maria og hendes familie i gåafstand til det krystalklare hav og byen labyrintiske gader.

Hver dag dyrker vi yoga, qigong og mindfulness under palmerne, på stranden eller i den omkringliggende natur, mens vi nyder solens stråler, den blå himmel og blide havbrise.

## SÅDAN BOR VI

Marias bungalows ligger i en smuk og velholdt park anlagt i pagt med naturen. Alle bungalows er udstyret med eget køkken og bad/toilet, samt en lille privat terrasse. Den private pool ligger få skridt fra din hoveddør og sandstranden med liggestole, cafeer og restauranter kun 5 minutters gang derfra. I parken finder du granatæbletræer, bananpalmer, appelsintræer og et utal af eksotiske og farvestrålende blomster.



## UNDERVISNING

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

Du vil i løbet af ugen tilbydes sessioner i: yin- & hatha-yoga, yoga nidra, qigong, ansigtsyoga, åndedræts- og refleksionsøvelser, meditationer og kropsscanninger.

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

Du tilbydes ialt 18 timers varieret undervisning. Det er mange tilbud, men der er absolut ingen deltagertvang, så du vælger selv til og fra blandt de mange tilbud.



LISBETH DANIELSEN

Lisbeth har haft egen daglig yogapraksis i mange år og hun er uddannet som både yoga- og qigong-instruktør.

Lisbeths yogaundervisning udspringer af Hatha yoga med et tvist af flow- og yin-yoga. Både hendes yoga- og qigongundervisning har fokus på smidighed, styrke og mentalt velbefindende.

Lisbeth tror på, at vores fysiske velvære og mentale sundhed er tæt forbundet. Derfor tilbyder Lisbeth også wellnessbehandlingerne: Aroma Touch Terapi og Japansk Lifting.

Lisbeth fokuserer på konstant at udvikle sig som underviser, og deltager derfor jævnligt på kurser/seminarer/workshops både i yoga og qigong – livslang læring.



PIA MANDALIS

Pia har en stor passion for yoga og mindfulness, og bruger det til at skabe fordybelse og nærvær i nuet og bevare en balance i livet.

Hun elsker at dele kilden til personligt velvære med andre gennem events, retreats og yoga-klasser, samt wellnessbehandlinger fx Japansk lifting og Aroma Touch Terapi.

Pia er uddannet i yin yoga og mindfulness, samt facilitering af personlig vækst. Hun bruger aktivt naturen og inspireres af freden og skønheden i de cykliske processer, som også afspejles i livet.

Pia har en holistisk tilgang til livet og næres af meningsfulde relationer og de små øjeblikke af lykke, der skabes igen og igen i hverdagen.

## DET HURTIGE OVERBLIK

**Hvad:** Massevis af varierende yoga, qigong & mindfulness

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

**Hvornår:** Lørdag d. 8. juni - lørdag d. 15. juni 2023

**Hvor:** Marias Villas i Drepano på halvøen Peloponnes i Grækenland

**Pris:** Fra 4995,- kr. inkl. hotel, morgenmad, 18 timers undervisning og fælles udflugtsdag.

Du booker selv fly tur/retur til Athen. Vi er behjælpelige med transfer og fif til flybooking. Betal kun 2500,- kr. i depositum nu og restbeløbet to måneder før afrejse.

**Tilmelding:** [ditliv-dintrivsel.dk](mailto:ditliv-dintrivsel.dk) eller [yogawellness.dk](http://yogawellness.dk)

... hvor du også kan finde yderligere info om retreatet og læse mere om Lisbeth og Pia.

Du er også velkommen til at kontakte turledere & underviser: Lisbeth 29802551 eller Pia 28951370

