

Yogaretreat på Nygaard i Nørreskoven på Als

Onsdag d. 4. - søndag d. 8. juli 2012



Undervisere: Lya Saaek: yoga www.indrestyrke.nu & Kirsten K. Gadegaard: meditation: www.yogavejen.dk

4 dage med yoga & meditation.

Der lægges op til dage med tilbagetrækning, god mad og stor natur. Nygaard ligger midt i skoven lige ned til vandet.

Tema: Yoga & meditation i hverdagen.

Om at begynde praksis og lade dens frø sprede sig til hverdagen. Og om den fordybelse, der følger.

Ankomst: Onsdag den 4. juli kl. 14

Afrejse: Søndag den 8. juli kl. 12

Retreaten er for alle med min. ½ års yogapraksis. Man behøver ikke at have kendskab til meditation.

Maden vil primært være vegetarisk og økologisk. Det er muligt at undgå gluten & mælkeprodukter.

Vi hjælpes ad i køkkenet. Overnatning foregår på 2-3 personers værelser. Der er plads til 12 deltagere.

Program:

7.30	Meditation & te/kaffe, frugt, knækbrød
8.30 - 10.30	Yoga
11.30	Brunch. Salat er tilgængelig til kl. 14.00
15.30 – 17.00	Yoga
17.15 – 18.00	Meditation
19.00	Aftensmad + evt. egen praksis i meditation.
22.00	Ro

Prisen er 3500 kr. for ophold, forplejning & undervisning.

Depositum kr. 1000.-

Restbeløb indbetales senest 1. maj 2012



Tilmelding og spørgsmål:

Lya: peaceonearth@oncable.dk eller 86933121 + telefonsvarer. Konto: 9860 0000226734

Kirsten: yogavejen@gmail.com eller 62611710 / 30228098 + telefonsvarer. Konto: 0905 4382199154