

SOMMERRETREAT

2012, 16 - 22. juli

INFORMATION

Retreatet bliver afholdt på Als i utroligt smukke omgivelser. Retreatcentret ligger lige ud til havet i en stor skov! Lækkert, lyst og fredfyldt. Kom og oplev dyb fred og ømme mavemuskler i dejligt selskab!

Udover grundigt guidet meditation og pranayama, vil vi hver dag lave en kraftfuld morgenklasse og en workshopklasse om eftermiddagen, hvor vi skal lege med nogle af de mere avancerede stillinger. Derfor skal deltagerne være i rimelig god form og have en vis erfaring med yoga.

Retreatcentret har en række dobbeltværelser og et enkelt tre-mandsværelse. Det er desuden muligt at sove i telt i den hyggelige have til reduceret pris.

Deltagerne skal af og til medvirke til madlavning, og det plejer at blive en fest, når den legendariske retreatkok Karen Wajman dirigerer i køkkenet.

Mandag begynder vi kl.14:00 og søndag slutter vi kl.13:00.

Retreatskemaet:

07.30 - 09.30	Asana, pranayama og meditation
10.00	Morgenmad
12.00 - 13.00	Meditation
14.00	Frokost
17.00 - 18.30	Asana
19.00	Aftensmad

PRIS 4.500KR.

TELTPRIS 3.900KR

Prisen inkluderer:

- 27 timers undervisning
- 6 overnatninger
- Lækker vegetarisk og primært økologisk mad

TILMELDING

Spørgsmål og tilmelding:
Mai Brøndsted, personlig assistent
mai@mindyourself.dk



MIND
YOURSELF
BY SIMON KROHN