

YOGA RETREAT

NÆRING TIL KROP, SJÆL OG SANSER



PÅ DENNE LUKSUS YOGA WEEEKEND FÅR DU
INKLUDERET I PRISEN MULIGHED FOR 2-3 BEHANDLINGER
AF LARS FILIP – AKUPUMNKTØR



YOGA
MEDITATION
ÅNDEDRÆT

*Oh
yoga*

BEHANDLINGER

COMMUNITY ACUPUNCTURE

Fysiurgisk Massør
Lars Filip



VEGETARISK MAD

WEEKEND RETREAT

SMUKKE OMGIVELSER

HALD HOVEDGAARD

WEEKENDENS PROGRAM

FREDAG:

16.00 ANKOMST

16.00-16.30 VÆRELSESFORDELING

16.00-17.00 EFTERMIDDAGSSNACK

17.00-18.30 YOGA & AFSPÆNDING

19.00-20.00 AFTENSMAD (FORTRINSVIS VEGETARISK)

20.00-20.30 MULIGHED FOR AFTENKAFFE OG KAGE

20.30-22.00 YOGA: YIN & RESTORATIV

22.00 HYGGE - GODNAT

LØRDAG:

08.00-09.30 YOGA & MEDITATION

BLID MORGEN SESSION MED AFSPÆNDING

09.30-10.00 MORGENMAD

10.00-11.00 PAUSE KAFFE, TE OG VAND OG SNACKS

MULIGHED FOR BEHANDLINGER

11.00-12.30 YOGA: VARMENDE - BLID - YIN & RESTORATIV

13.00-14.00 FROKOST

14.00-18.00 PAUSE, GÅTUR, HYGGE I PEJSESTUEN,
MEDITATION, AFSPÆNDING OG *MULIGHED FOR
BEHANDLINGER*

18.00-19.00 AFTENSMAD

20.00-21.30 YOGA: BLIDE STRÆK & GODNAT MEDITATION

SØNDAG:

08.00-09.30 YOGA: VÆK KROPPEN

09.30-10.00 MORGENMAD

10.00-12.30 ÅNDEDRÆTSTEKNIK & MEDITATION

MULIGHED FOR BEHANDLING

12.30-13.30 FROKOST

12.30-14.00 YOGA: BLID HATHA, YIN & RESTORATIV

14.00-15.00 TAK FOR NU - EVALUERING - KAFFE, TE OG SNACKS



SCAN QR KODEN OG FIND
BEGIVENHEDEN
TILMELD INDEN 1. FEBRUAR
SPAR 300,- MED KODEN "QMLUKSUS"

