



Yoga & Mindful Retreat

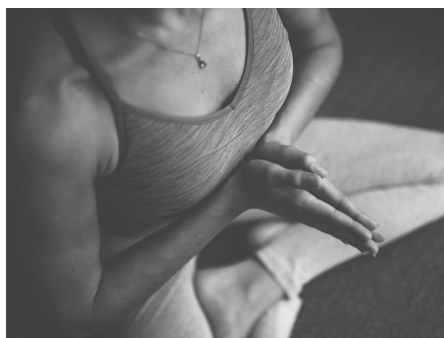
*For sensitive og andre,
med lyst til ro og fordybelse*

Fredag d. 24. kl. 09.00 til søndag d. 26. oktober kl. 16.00 – 2025.



Du vil opleve fordybelse, selvudvikling, workshops, mindfulness, yoga og wellness for krop, sind og sjæl

I nutidens verden, optager og behandler vores nervesystem så meget information og indtryk hele tiden, at vi ofte befinder os i en tilstand af overvældelse.



Så for at reducere vores niveau af stimulation, kan vi være nødt til at trække os tilbage til et stille sted, og være alene for at hvile og restituere, for at sænke vores niveauer af ophidselse og stimulation og, for at bearbejde de mange indtryk vi konstant bliver bombarderet med i det daglige liv. Derfor er der også kun 4 deltagere på retreatet.

Daglig meditation, mindfulness-øvelser, tid i naturen og stilhed er meget vigtige og, har alle vist sig at være gavnlige for sensitive, til at hjælpe med at regulere vores følsomme nervesystemer og fungere mere effektivt i verden og stå stærkere som den vi er.

Som sensitive ved vi også, hvor vigtigt det er at mødes i fællesskabet og forbinde os med ligesindede. Det er derfor, jeg tilbyder dette retreat for sensitive personer, hvor vi har en unik mulighed for at engagere os i holistiske velvære aktiviteter, udtrykke vores autentiske jeg og finde måder, at føle os støttet og næret af hinanden.



Jeg lover dig, at du kommer hjem med fornyet energi, nærvær og livsglæde. En sund sjæl i en sund krop. Fysisk og mental balance!

Afholdes på Mols i et smukt beliggende sommerhus m. havudsigt og 350 m til havet.

Detox for krop, sind og sjæl – hvor du bliver "renset" helt – både udvendig og indvendig

Program/temaer:

- Smidighed og sindsro (Yoga, mindfulness, meditation)
- Chakra afbalancering
- Wellness, spa, sauna, badning i havet - afslapning og velvære
- Indre ro (1 dags stilhed - møde og mærk dig selv og find indre ro)
- De 5 Tibetanske (yoga øvelser)
- Træk vejret (Åndedræts øvelser og workshop mm)
- Mindful Walking i det fri + mindful spisning
- METAsundhed, personlig udvikling - 'find din gnist', TFT/EFT emotionel stress frigivelse.

Praktisk:

Inkluderet i prisen er:

- 2 overnatninger i db. værelse
- Fri kost & logi. Økologisk, detox juice, smoothies og supper mm
- Fri adgang til spa, sauna, badning, liggestole mm.
- Undervisning i yoga, mindfulness og meditation, stresshåndtering
- Personlig udvikling
- Silence Walk i Mols bjerges dejlige natur og ved vandet.

Pris:

- **Early Bird inden d. 25/9** - Kr. 3.777 inkl. undervisning, materiale, kost og logi.
- Herefter kr. 3.999.
- Bindende tilmelding

KUN PLADS TIL 4 DELTAGERE !

Tilmeld dig her:

Mail: jkm@tanke-feltet.dk
Eller sms: 6178 5744

Senest d. 15. oktober 2025.

