



1-2-3 dags mindfulness & yoga retreat på Mols

*Kom tættere på dig selv - og få en fredsfyldt dag i smukke
naturomgivelser på Mols*

Tirsdag d. 7/7 , onsdag d. 8/7 og fredag d. 10/7 - kl. 09.30 - 16.30

Vælg frit hvike og hvor mange dage, du har lyst at deltage.

Book overnatning hos Fulgsøcentret, DGI Karpenhøj eller Campingpladsen

Er der for meget fart på? For mange tanker? Bekymringer, usikkerhed, negative tanke-spiraler og stress? Eller har du bare lyst til at lære, hvordan du skaber dig oaser af fred og ro i din hverdag og komme hjem i dig selv og undgå at blive stressramt?

Så kom med på disse ture i de smukke omgivelser, hvor både krop, sind og sjæl bliver forkælet og lykkehormonerne får et boost.

Medbring:

- Yoga måtte til udendørs brug.
- Siddeunderlag, pude og tæppe.
- Tøj efter vejret. Vi opholder os i det fri.

Pris: kr.777. (Nyhedsbrev modtagere 10% rabat), som inkluderer undervisning, frokost, vand, te, frugt/sunde snacks.

Begrænset antal pladser.



Indhold:

- Lækker sund frokost & snack
- forest bathing, sansning mm
- mindfulness & meditation
- yoga & tapping øvelser
- åndedrætsøvelser & vandring
- nervesystemsøvelser

Afstresning af krop og sind, hvor du får kontakt til dig selv og dit åndedræt, samt lærer din krop at kende og mærke den.

Kroppen taler til dig, når du lytter

Tilmeld dig her:

Mail: jkm@tanke-feltet.dk

Eller sms: 6178 5744

Senest 3 dage før