

Tag en pause i Melletrummet på Samsø

Efteråret sender en invitation til os alle om at vende hjem og lande - efter sommerens udadvendthed.

Torsdag den 5. til søndag den 8. oktober tager vi en pause fra hverdagen og rejser til Samsø. Her siger vi JA til Efterårets invitation om at vende blikket indad og suge næring. Retreatet foregår hos Melletrummet, et smukt og meget stemningsfyldt retreatsted.

I 4 dage bliver du forkælet med skøn yoga, guidede meditationer, åndedrætsøvelser, yoganidra, lækker vegetarisk mad og masser af mulighed for fordybelse i ro og smuk natur.

Vi vil hylde langsomheden og dvæle i yin yogaens dybe stræk og i de restorative stillinger, hvor du nænsomt får løsnet spændingerne, både i dit sind og din krop - og få fornyet kontakt til dig selv.

Vi vil også lave sekvenser der veksler mellem yin og yang, mellem stille og dynamisk yoga, så du både vil sanse din styrke og din eftergivelse, din fasthed og blødhed – hele dig. Vi vil meditere hver dag og bruge tid på kontemplation.

Det bliver 4 intense dage fyldt med yoga, nærvær og masser af tid til dig.

Alle er velkomne uanset erfaring og fysisk form. Du bliver undervist af to kompetente og erfarne yogalærere. Vi er begge vant til at tilpasse vores undervisning til vores deltageres ressourcer og begrænsninger:



Rikke Abel-Bache er uddannet fysioterapeut, fusions yogalærer v/Daviid Arthur Becker og har efteruddannet sig i yin yoga ved Victor Chng.

Hanne Rose Jørgensen er uddannet psykomotorisk terapeut, yogalærer gennem Dansk Yoga og har efteruddannet sig i Restorative yoga og yin yoga ved Victor Chng.

PRIS

Overnatning incl. sengelinned og håndklæder, daglig undervisning, lækre økologiske og vegetariske måltider, fri frugt, snacks, kaffe og the. Der er yogaudstyr og ekstra tæpper på stedet.

Early bird inden 31.6: kr. 3900,-

Herefter: kr. 4100,-

Ved tilmelding indbetales kr. 1275 (earlybird) indtil 31.6.17 herefter kr. 1475,-

Restbeløbet indbetales ca. en uge før retreatstart. Yderligere betalingsinformation modtages ved tilmelding.

Tillæg for enkeltværelse: + 750 kr. (OBS. begrænset antal)

Prisen er eksklusiv transport.



TILMELDING

Send en mail til Rikke fysiofirst@vildrosevej.dk eller Hanne hanne@danskyogacenter.dk

Husk at oplyse dit fulde navn og telefonnummer og om du ønsker enkeltværelse.

Din tilmelding er bindende fra betalingstidspunktet. Bliver du forhindret i at deltage, kan du frit overdrage pladsen til en anden – husk at give besked i sådan et tilfælde.

TRANSPORT

Mellem-rummet er beliggende 5 min. kørsel fra Sælvig (færgehavn fra Jylland) og 10 min. kørsel fra Ballen (færgehavn fra Sjælland).

FÆRGE-INFO

FRA JYLLAND

Samsø Rederi: <http://www.tilsamsoe.dk/>

FRA SJÆLLAND

Samsø Færgen: <http://www.faergen.dk/>

Husk pladsbestilling, hvis du medbringer bil.

SAMSØ

Når du kommer på Samsø Færgen så husk i cafeteriet at tage et kort over Samsø. Her vil alle udflugtsmål, restauranter, butikker mm. være afmærket.

AFBUD

I tilfælde af afbud indtil senest 14 dage før retreatstart tilbagebetales det indbetalte beløb minus et afbestillingsgebyr på 1.475 kr. Pladsen kan evt. overdrages til en anden person.

Ved afbud senere end 14 dage før retreatstart, refunderes det indbetalte beløb ikke.



PROGRAM

Torsdag d. 5.10.17

Kl.10.30-11: Ankomst og indkvartering

Kl.11-11:30: Velkomstmøde

Kl. 11:45-13:15: Yoga

Kl. 13.30-14.30: Frokost

Kl. 14:30-18: Kaffe, te, snack/programfrihed

Kl.18-19: Aftensmad

Kl.20-21:30: Restorative yoga

Fredag d. 6.10.17

Kl. 6:45: Drik m citron og salt

Kl. 7-8: Meditation, pranayama

Kl. 8:15-9:30: Morgenmad

Kl 10-12: Yoga

Kl. 12:30-13:30: Frokost

Kl. 13:30-18: Kaffe, te, snack/programfrihed

Kl.18-19: Aftensmad

Kl.20-21:30: Yin yoga

Lørdag d. 7.10.17

Kl. 6:45: Drik m citron og salt

Kl. 7-9: Yin yoga

Kl. 9-10:30: Brunch

Kl. 10:30-17:30: Kaffe, te, snack/programfrihed

Kl.15:30-17:30: Yoga

Kl.18-19: Aftensmad

Kl.20-21:30: Blid yoga, pranayama, yoganidra

Søndag d. 8.10.17

Kl. 6:45: Drik m citron og salt

Kl. 7-9: Yin og restorative yoga

Kl. 9:30-11:30: Brunch

Kl.12:15: Fælles sharing og afslutning

Kl.13: Retreatet slutter

Der tages forbehold for fejl og ændringer.