

# Weekend retreat den 16-18. juni

## 3 dages forkælelse, egenomsorg og restitution

Trænger du til en weekend, hvor du kommer dig selv nær?

Måske har vinteren og foråret været travlt, så du har glemt, eller ikke haft tid til, at nærre dig selv?

Eller måske har du brug for at blive mere centreret, skabe større jordforbindelse og lande hjemme hos dig selv, *inden* du skal på sommerferie med familien?

Gennem yoga og meditation finder du hjem til dig selv. Igen og igen sanser du, hvad der rør sig i dig - lige nu. Yogaens teknikker vækker kroppens egen evne til at mærke, hvad der er godt og nærende. Din kropsbevidsthed og mentale vågenhed skærpes og dit hjerte blødes op. I løbet af weekenden inviteres du til at lytte indad; til at sanse de impulser du får fra din krop og sind, til at lytte til din indre Guru og genopdage den viden du allerede har om, hvad der er godt for dig.

Vi lader Villa Fjordhøj danne rammen om en weekend med egenomsorg, nærvær og forkælelse. Vi vil lave en masse dejlig yoga i Templet, hvorfra vi kan se ud i haven på alle nuancer af grønt.

Udover yoga og meditation bliver der også tid til at slappe af i haven, gå ture, hyggeligt samvær og spise sund mad lavet af overvejende økologiske råvarer fra området. Du kan benytte stedets faciliteter - den træopvarmede sauna med udsigt over vandet og badebroen, hvorfra kan du bade i fjorden. Lørdag får du mulighed for at hoppe i Elverbadet, der kan opvarmes til 42 grader. Både lørdag og søndag kan du benytte dig af Villa Fjordhøjs tilbud om Wellness behandlinger.

Glæd dig til 3 dage, hvor der er fokus på det, som giver dig næring, glæde og appetit på livet.

Jeg glæder mig til at guide dig gennem dage fyldt med nærvær, yoga og meditation.

Kærlig hilsen

Hanne Rose Jørgensen

[www.danskyogacenter.dk](http://www.danskyogacenter.dk)



"Let the beauty of what you love be what you do" - Rumi

**Indkvartering:** Villa Fjordhøj  
Rådmandsvej 23 B  
4230 Skælskør

**Ankomst:** fredag ml. kl. 14-15

**Afrejse:** søndag efter frokost.

**Pris kost og logi:** afhænger af værelses valg

Enkelt værelse m bad/toilet: 2500,-

Enkelt værelse bad/ toilet på gang: 1900,-

Dele værelse m. bad/toilet: 2100,-

Dele værelse bad/toilet på gang: 1700,-

**Pris undervisning:** 1500,-

## Program for weekenden

### Fredag:

15:30-17:30: Yoga, blidt yin-yang

20:30-21:30: Meditation, pranayama og yoganidra

### Lørdag:

7:00-8:00: Meditation og pranayama

9:30-11:30: Yoga

16:00-18:00: Yin yoga

### Søndag:

7:00-8:00: Meditation og pranayama

9:30-12:30: Workshop Restorative yoga

*Ret til ændringer i programmet forbeholdes*

**Inklusiv i prisen:** 12 timers yoga- og meditations undervisning inklusiv en 3 timers workshop, elverbad og sauna lørdag. Fuld forplejning: snack og aftensmad fredag, 3 måltider og snack lørdag, morgenmad og frokost søndag. To overnatninger.

**Betaling:** kr. 1500 betales ved tilmelding. Restbeløb, dvs. betaling for kost/logi, senest den 5. maj

**Transport:** tog til Slagelse eller Korsør og bus videre herfra til Skælskør. Vi koordinerer samkørsel når tiden nærmer sig.

**Tilmelding/info:** Kontakt Hanne på mail [hanne@danskyogacenter.dk](mailto:hanne@danskyogacenter.dk) eller mobil 4058 5036



"Let the beauty of what you love be what you do" - Rumi