

Yoga Sommer Retreat på Vilhelmsborg

En weekend med TriYoga, mindfulness og fordybelse i skønne omgivelser.

OM TRIYOGA

TriYoga er en rolig, dybtvirkende, mindful yogaform. Den bringer dig ind i kroppen, øger din kropsbevidsthed og løsner op for eventuelle spændinger, så energien kan flyde frit.

PRIS OG TILMELDING

Pris begge dage alt inklusiv: 1.750 kr.

Early bird, ved tilmelding inden 7. juli: 1.600 kr.

Tilmelding til Birgitte på birgitteeichild@hotmail.com

Betaling på mobilepay: 40 95 29 65 eller kontant - senest den 7. august.

Tilmeldingen er bindende. Forhindres man i deltagelse er man velkommen til at give pladsen videre til en anden.



PROGRAM

Lørdag den 17. august

Kl. 10.00-13.00

TriYoga flows, pranayama (åndedrætsøvelser) og afspænding med klangskåle

Kl. 13.00-14.30

Frokost bestående af sandwiches fra Restaurant Mejeriet samt kaffe/te og kage

Kl. 14.30-15.00

Mindful walking i parken

Kl. 15.30-17.00

Restorative yoga – yoga i hvile, hvor man opnår dyb afspænding af muskler, led og nervesystem

Søndag den 18. august

Kl. 09.00-11.00

TriYoga flows, pranayama (åndedrætsøvelser) og afspænding

Kl. 11.00-13.00

Stor søndagsbrunch på Restaurant Mejeriet

Kl. 13.00-14.00

Fælles gåtur i parken eller på egen hånd

Kl. 14.00-15.00

Meditation og afspænding med klangskåle

Afslutning - tak for denne gang 😊