

WEEKEND- RETREAT

BODY - MIND - HEART

FOKUS PÅ HØST, UDBYTTE OG NYE FRØ

6.-8. SEPTEMBER 2024 - MIDDELFART



MINDFULNESS

QIGONG

YOGA

NATUR

MEDITATION

STILHED

LYDUNIVERSER

PRANAYAMA

KAKAOCEREMONI

NÆRVÆR

FORDYBELSE

HØST ÅRETS UDBYTTE OG KULTIVER NYE FRØ



Kom og vær med i en uforglemmelig weekend fuld af fordybelse, nærvær, refleksioner og oplevelser.

Vi udforsker temaet "HØST" og reflekterer over, hvad vi har sået og høstet i løbet af året, der er gået.

Vi arbejder med krop og sind og du får plads til at slippe dét, du ikke vil trække med i sidste kvartal.

Du udvælger nøje de frø, du ønsker skal spire og vokse sig store, du kultiverer og nærer, så dine nye frø får tip top muligheder for at give det udbytte, du ønsker.

Sammen skaber vi optimale rammer for individuelt fokus båret af fælles energi, tillid og tryghed. Vi arbejder gennem en blanding af bevægelse, meditation og en stærk forbindelse til naturen.



I weekenden vil du bl.a. opleve

- Yoga, bl.a. hatha, flow og yin
- Qigong
- Mindfulness i naturen
- Meditation og afspænding
- Lydhealing i forskellige lyduniverser
- Åndedrætsarbejde
- Kakaoceremoni
- Ritualer omkring bålet
- Stilletid til fordybelse og indre refleksion
- Fælles økologiske måltider
- Fri kaffe/te/frugt gennem hele weekenden
- Mulighed for dele- og enkeltværelse
- Kravfri atmosfære og plads til at være dig

Det siger tidligere deltagere:

Lisbeth og Pia er helt fantastiske! De er utroligt imødekommende og nærværende



Trine

Udbyttet oversteg mine forventninger og har forhåbentlig en langvarig effekt på mine hverdagsvaner og min sundhed både mentalt og fysisk



Mia

Min krop har ikke haft det så godt meget længe.



Stina

Her skal du bo

Træd ind i en verden af nostalgi og stemningsfuld indretning i den gamle skole i Røjle på Fyn. Skolen er nu omdannet til Akademi for selvudvikling og mange spændende events foregår i de smukke rammer.

Vi har reserveret 10 rummelige og velindrettede værelser med enkeltsenge og nem adgang til toilet og bad. Sengelinned og håndklæder ligger klar på værelset.

Weekendens aktiviteter foregår i yogastudiet, fællesstuen eller udendørs. Den lille landsbyskole ligger i en stor naturpark med massevis af små intime hyggekrege, hængekøjer, bålplads og masser af plads at røre sig på. I gåafstand fra Akademiet har vi adgang til både skov og strand. Måske du skal medbringe badetøj?



Forplejning

Gennem weekenden får du serveret de lækreste økologiske måltider. Der trylles i køkkenet og farver, struktur og smag forenes og forkæler dine smagsløg. Du går med garanti ikke sulten i seng! Der er fri adgang til kaffe/te og frugt mellem måltiderne.



Alt dette finder sted i en afslappende og indbydende atmosfære, hvor du kan koble fra den travle hverdag og fokusere på dig selv.

Lisbeth & Pia gør deres absolut bedste for at skabe en uforglemmelig oplevelse for dig.

Gør klar til at HØSTE & SÅ!

Glæd dig til en weekend fuld af fordybelse, bevægelse & velvære!

Pris fra kun 2995,- alt inkl.

(EARLYBIRD på delt dobbeltværelse inden 1. maj)



LISBETH DANIELSEN

Lisbeth har haft egen daglig yogapraksis i mange år og hun er uddannet som både yoga- og qigong-instruktør.

Lisbeths yogaundervisning udspringer af Hatha yoga med et tvist af flow- og yin-yoga. Både hendes yoga- og qigongundervisning har fokus på smidighed, styrke og mentalt velbefindende.

Lisbeth tror på, at vores fysiske velvære og mentale sundhed er tæt forbundet. Derfor tilbyder Lisbeth også wellnessbehandlingerne: Aroma Touch Terapi og Japansk Lifting.

Lisbeth fokuserer på konstant at udvikle sig som underviser, og deltager derfor jævnligt på kurser/seminarer/workshops både i yoga og qigong – livslang læring.



PIA MANDALIS

Pia har en stor passion for yoga og mindfulness, og bruger det til at skabe fordybelse og nærvær i nuet og bevare en balance i livet.

Hun elsker at dele kilden til personligt velvære med andre gennem events, retreats og yoga-klasser, samt wellnessbehandlinger fx Japansk lifting og Aroma Touch Terapi.

Pia er uddannet i yin yoga og mindfulness, samt facilitering af personlig vækst. Hun bruger aktivt naturen og inspireres af freden og skønheden i de cykliske processer, som også afspejles i livet.

Pia har en holistisk tilgang til livet og næres af meningsfulde relationer og de små øjeblikke af lykke, der skabes igen og igen i hverdagen.

DET HURTIGE OVERBLIK

Hvad: Massevis af varierende yoga, qigong, mindfulness, natur, lyduniverser, kakaoceremoni og meget mere

Hvem: Alle kan deltage - ingen forhåndskendskab er nødvendig

Hvornår: Fredag til søndag d. 6. - 8. september 2024

Hvor: Transform Your Life Academy, Bøgelundgyden 8, 5500 Middelfart

Værter og undervisere: Lisbeth Danielsen & Pia Mandalis

Pris: Fra 2995,- (EARLYBIRD på delt dobbeltværelse inden 1. maj)

Derefter 3395,- kr. inkl. overnatning, linnedpakke, fuld forplejning (excl. øl/vin), undervisning og udstyr. Tillæg for enkeltværelse kr. 600,-

Betal kun 995,- i depositum og restbeløbet 1. august 2024

Tilmelding: mindyourheart-yogawellness.dk eller ditliv-dintrivsel.dk eller yogawellness.dk

... hvor du også kan finde yderligere info om weekenden og læse mere om Lisbeth og Pia.

Du er også velkommen til at kontakte værter og undervisere: Lisbeth 29802551 eller Pia 28951370

