

FORÅRSRETREAT

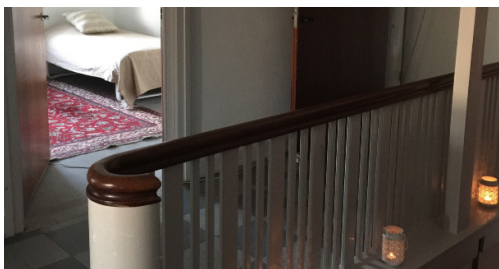
WEEKENDEN D 5-7 MAJ 2017

Foråret er symbolet på nye begyndelser og traditionelt en tid hvor vi rydder op og renser ud for at skabe plads til nyt.

Dagene på dette retreat vil indeholde Yoga, Meditation & Stilhed samt undervisning og samtaler om mindfulness

Retreatet bliver afholdt i smukke og rolige omgivelser på Møn Retreatcenter som har den smukkeste yogasal og skønneste mad

Max 16 deltagere . 2 undervisere



PROGRAM

Fredag

Ankomst
Velkomst & Yoga
Aftensmad
Introduktion til meditation
Meditation

Lørdag (i stilhed)

Meditation & Yoga
Morgenmad
Meditation
Frokost
Yoga & meditation
Aftensmad
Meditation

Søndag

Meditation & Yoga
Morgenmad
Fællesmeditation & på gensyn
Frokost

Ankomst er fra kl 15:00 fredag. Retreatet starter kl 16:00.

Tiden på retreatet er din og der er ingen mødepligt til undervisningen.

TILMELDING . PRIS & BETINGELSER

Pris

Enkeltværelse - 3.300 Dkr
Delt dobbeltværelse - 2.800 Dkr
Prisen er incl. al undervisning, ophold samt alle måltider.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig retreatet på info@nikolajbrun.com.
Ved tilmelding opgiv venligst navn, telefonnummer samt email og evt CVR.

Betalingsbetingelser

Ved tilmelding modtager du en faktura, når den er betalt er din plads reserveret. Blicher du forhindret i at deltage og afmel-

der dig retreatet inden den 4/4 kan det indbetalte beløb minus 500 kr i administrationsgebyr refunderes.

Din tilmelding er bindende og personlig.

STILHED PÅ RETREATET

Hvorfor stilhed?

Vi tager på retreat for at nærer os selv og måske afstikke nye retninger i vores liv. Praksis i stilhed fascilerer i særlig grad den process så derfor har vi valgt at hele lørdagen vil foregå i stilhed.

Der vil i løbet af dagen ud over yoga og meditation være et oplæg omkring mindfulness.

Stilheden er frivillig men det forventes at de andres stilhed respekteres.

UNDERVISERNE



Kathinka (www.gayacph.dk)
er uddannet yogalærer og ayurvedisk behandler med flere års praksis af budhistisk meditation bag sig.



Nikolaj (www.zendanmark.dk)
Er uddannet meditationslærer af zenmester Rients Ritskes samt yogalærer uddannet fra Anahata Yoga.