

Yogaretreat

Strandgården på Helgenæs



Riv en weekend i september ud af kalenderen og brug den på et dejligt, afslappende men også udfordrende yogaretreat i noget af Danmarks smukkeste natur på Helgenæs på den idylliske Strandgården.

Du får 10 timers Iyengar® yoga og Pranayama (åndedrætsøvelser), fuld forplejning, overnatning i enkeltværelse, ekskursion til stranden med meditation og spændende fortælling om sten, hav og himmellegemer samt mulighed for traveture i den smukke natur. Bonus: måske får vi mulighed for at besøge det nærliggende buddistiske tempel på Gomde.

Pris: 3.300 kr. Early Bird til 18. juni 2019. Derefter stiger prisen til 3.700 kr.

Tid: 20. – 22. september 2019

Sted: Strandgården, Esby Strandvej 8, 8240 Knebel

KUN 15 PLADSER

Program

Fredag den 20. september:

Ankomst og indkvartering: kl. 16 – 17

Velkomst og præsentation af weekendens program: 17.15 – 17.45

Aftensmad: 18 – 19.00

Blid restorativ yoga: 20.00 – 21.30

Lørdag den 21. september:

Blid morgenyoga og pranayama: 7.30 – 9.00

Morgenmad: 9 – 10.00

Yoga: 11.30 – 13

Frokostbuffet: 13 - 14.00

Ekskursion: 14.30 – 16.00

Yoga: 16.30 – 18.00

Aftensmad: 18.30 – 19.30

Bodyscan: 20.30 – 21.30

Søndag:

Blid morgenyoga og pranayama 7.30 – 9.00

Morgenmad: 9.00 – 10.00

Yoga: 11-12.30

Frokostbuffet: 13.00 – 14.00

Værelserne forlades og farvel: 15 - 16

Yogaen:



Om morgenen er der blid Iyengar® yoga, hvor der tages hensyn til at kroppen lige er vågnet, efterfulgt af Pranayama, åndedrætsøvelser.

Morgenen er et godt tidspunkt til Pranayama, en tid på døgnet hvor du ikke har fået så mange indtryk endnu, og sindet er stille.

Formiddag og eftermiddag er yogaen mere kraftfuld; om aftenen sluttet dagen af med blid restorativ yoga og bodyscan.

Underviser er certificeret Iyengar® yogalærer Birgitte Melbye

Yogaen foregår i en dejlig lys sal.

Strandgården



Strandgården ligger i noget af Danmarks smukkeste natur i det kuperede Helgenæs, kun 15 minutters gåtur fra stranden.

Alle får enkeltværelse.

En sauna kan benyttes for 150 kr. pr. optændering.



Maden

Strandgården serverer økologisk mad i det omfang, det overhovedet kan lade sig gøre. Det er mad lavet fra bunden med masser af grønt og omfatter morgencomplet, frokostbuffet og aftensmad. Derudover er der fri adgang til snacks, frugtskål, kaffe og te ad libitum samt hjemmebagt kage til eftermiddagskaffen. Har du særlige ønsker til maden, er du f. eks vegetar, eller er der noget, du ikke kan tåle, så skriv til birgittemelbye@gmail.com, så giver jeg besked videre.

Ekskursionen

Lørdag får vi besøg af professor emeritus, dr. scient. Bent Vad Odgaard, som vil tage os med en tur til stranden, så vi på forskellige måder kan undersøge og udforske sammenhængen og forbindelsen mellem den lille sten, jorden du står på og himmellegemerne; det at alting hænger sammen.

Vi starter med at gå i stilhed til stranden, hvor mindfulnesslærer Birgitte Melbye vil guide en meditation om altings forbundethed.

Derefter vil Bent Vad Odgaard fra en mere naturvidenskabelig vinkel skabe sammenhæng mellem sten, hav og himmellegemer.

Pauser:



I pauserne kan du hvile på dit værelse, gå tur i de smukke omgivelser eller kigge på Strandgårdens lamaer.



Det skal du selv sørge for:

- Transport til og fra Strandgården.
- Sengelinned og håndklæde. (Kan lejes på Strandgården for 75 kr. Besked til birgittemelbye@gmail.com)
- Yogamåtte.
- Et lunt tæppe (gerne to).
- Gode travesko og tøj, så du kan være ude.
- Yogatøj.

Pris:

Prisen er 3.300 kr. til og med den 18. juni 2019. Derefter stiger prisen til 3.700 kr.

Betalingsbetingelser:

Depositum på 1.000 kr. betales ved tilmelding hos www.højbjergyogaaftenskole.dk og refunderes ikke. Restbeløbet betales senest 20. august 2019. Du får en mail med betalingsinfo. Herefter er tilmeldingen bindende, og kursusgebyret tilbagebetales ikke. Du kan dog godt overdrage din plads til en anden.

RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES