

KLITMØLLER MEDIYOGA RETREAT

Giv dig selv et døgn med tid og ro til fordybelse og kom tættere på dig selv og naturen.

Program

Fredag:

- Kl 15 Ankomst og indkvartering
- Kl 17-18: Velkommen og Introduktion
- Kl 18-19: Aftensmad
- Kl 19-21: MediYoga og Godnat Meditation

Lørdag:

- Kl 7 - 9: Sadhana(fastende og i stilhed) MediYoga/Meditation
- Kl 9-10: Morgenmad
- Kl 10-12: Stille Vandring
- Kl 12-13: Frokost
- Kl 13-14: Hjertechakra Meditation
- Kl 14-15: Åndedræt og Lyd Meditationer
- Kl 15-16: Eftermiddagskaffe/te og Afslutning

PRIS KUN 1275,00 INCL. FORPLEJNING OG OVERNATNING I DOBBELVÆRELSE.

MEDRING SELV SENGELINNET OG HÅNDKLÆDER, ELLER LEJ DET FOR KR. 60,00

Skynd dig med tilmelding - kun plads til 8 pers.

Bestilling

send en mail til

info@gaardenklitmoller.dk

eller via vor hjemmeside

www.gaardenklitmoller.dk