



Efterårs Yoga retreat på Hesede Hovedgård. 29/9-1/10 2023

Tag med på en weekend, hvor du dykker ind i dig selv og får mulighed for at skabe balance og harmoni.

Weekenden byder på lige dele yogaøvelser og filosofi.

Vi har yoga klasse 4 gange i alt. Morgen; Jivamukti Yoga (hatha/flow) og aften blid Hatha/ Yin yoga. Se program neden for.

Du kan læse mere om, hvad Jivamukti yoga er og om kiwicoaching, yoga og massage på www.kiwicoaching.dk

Hvem kan deltage: Alle der har lyst til Yoga, man behøver ingen forudsætninger.

Hvorfor Yoga:

Skab en indre ro og bedre søvn. Yoga kan give dig mulighed for en bedre kropsbevidsthed og øge din balance mellem krop og sind og kan være med til at forebygge stress.

I mellem yoga sekvenserne kan du udforske det smukke landskab omkring Hesede Hovedgård eller besøge attraktionerne i området. Selve stedet har mange hyggelige kroge, der indbyder til ro og stille refleksion.

Indkvartering:

Hesede Hovedgård er en stor gammel avlsgård, som blev bygget i 1827 af Gisselfeld Kloster.

Gården ligger midt i den smukke sydsjællandske natur, 2 km fra Gisselfeld kloster www.gisselfeldkloster.dk og 4 km fra Skovtårnet med Hesede skov i baghaven.

Hesede hovedgård er omgivet af en af Danmarks ældste skove i et kupéret istidslandskab med små åer og søer. I bil kun 50 minutter fra København.

Alle værelser er nyrenoverede i 2019, og badeværelset på førstesalen et helt nyt. Alle værelser har nye senge og dyner, nænsomt udvalgte møbler og samtidskunst på væggene. Vores værtspar har formået at indrette huset eksklusivt og stilfuldt i afdæmpede farver med en atmosfære af ro og fordybelse.

Der er i alt 8 værelser, hvoraf 6 af værelserne har to enkeltsenge og to af værelserne har dobbeltsenge (140cm). De 8 værelser er fordelt på to etager, 4 på hver etage. Alle værelser er med sengelinned og håndklæder.

Hver etage deles om et badeværelse og toilet.

Se mere på www.hesedehovedgaard.dk

Pris pr. Person:

Indkvartering i delt dobbeltværelse inkl forplejning og undervisning: 3380 -kr.

Indkvartering i enkeltværelse (få stk) inkl forplejning og undervisning:4230-kr.

Retreatet gennemføres ved min 8. deltager. Max deltager 12.

Program	
Fredag 15.00-16.00	Ankomst og indkvartering
17.00-18.30	Blid Hatha/Yin Yoga
19.00-	Middag
20.00-21.00	Meditation & Yoga filosofi
Lørdag 8.30-10.00	Jivamukti Yoga
10.00-11.00	Morgenmad
13.30-14.30	Frokost
17.00-18.30	Blid Hatha/Yin Yoga
19.00-	Middag
Søndag 8.30-10.00	Jivamukti Yoga
10.00-12.00	Brunch
12.00-	Tak for denne gang

Medbring selv til retreatet: Yoga måtte, yoga klodser, yoga bælte, tæppe, evt. en pude, vandflaske og termokrus. (Hvis du ikke har, så lad mig det vide -jeg har noget til udlån)

Forplejning: Morgenmad x 2
Frokost x 1
Aftensmad x 2
Vand te, kaffe

Betaling: depositum 1000.- kr betale 668939, skriv i kommentar felt for og efternavn + YRT 2023. Senest 1. 30/4 2023

Send samtidig en mail til **pakt2650@gmail.com** med for og efternavn.

Værelses kategori, samt, hvis du evt. har en du skal dele værelse med. Du får en bekræftende mail på om du har en plads.

Restbeløb senest: 1. august 2023 på 668939med for og efternavn +YRT 2023.

JIVAMUKTI



जीवमुक्ति योग
YOGA

Det med småt:

Arrangementet er ikke omfattet af rejsegarantifonden.

Din tilmelding er bindende og tilbagebetales ikke med mindre arrangør aflyser.

Du kan sælge din plads til en anden, meddel venligst arrangør dette.

Indgår ikke i prisen:

Transport til og fra Hesede Storgård.

Egne ture i området.

Evt ekstra drikkevare til måltider & i løbet af dagen.

Namaste'

Tina Andersen

Kiwicoaching, yoga & massage

pakt2650@gmail.com

60131289