



 **Placering:** Hotel Hvideklit, Hvideklitvej 15, 9982 Ålbæk  
 **Dato:** 23-25/6-2023

**Tidspunkt:** fra kl. 14.00 23.06-23 til 15.30 25.06-23  
 **Pris/tilmelding:** 3300,- kr. Kontakt Ilona Anna Kossinska Tlf. 40503160

I det smukke nordjyske landskab, kun 15 min kørsel fra Skagen, tæt ved kridhvide badestrande og naturskønne plantager ligger det skønne Hotel Hvideklit, som vil danne rammen for 3 dages fordybelse ind i dig selv. Vi har fået en smuk Pyramide bygning til rådighed, hvor vi vil hengive os til en dybere proces.

På denne weekend hjælper jeg dig med at skabe mulighed for stilhed og en dybere kontakt med dig selv. Vi vil arbejde med en direkte erfaring af opløftelse, ro, glæde, harmoni, anerkendende kommunikation og ikke mindst mulighed for at finde ind i dig selv.

Dette gør vi via meditation, energiøvelser, pranayama, coaching og yoga. Du kan læse mere om de forskellige yogaformer på min hjemmeside ([www.studiosamadhi.dk](http://www.studiosamadhi.dk)).

## **Underviser: Ilona Anna Kossinska**

For mig, både som menneske, men også i den grad som underviser, er meditationen og yoga nøglen til en større livsglæde og ro i mit liv.

Jeg har fået en dyb erfaring med at når jeg stilner sindet, fjerner forstyrrelser, ikke står i vejen på grund af egoet og mine forestillinger, så falder kroppen fantastisk meget til ro og der bliver skabt en forbindelse i mig til noget større, noget som er ud over mig, til noget som er ellers vanskeligt at opfatte i en travlhed og svært at beskrive med ord.

Det er desuden utrolig vigtigt at komme ned i kroppen. Via Yin og Yang Yoga samt åndedræsteknikker skaber vi en større kropsbevidsthed, forløser blokeringer og fornyer energien.

## **Program**

### **Fredag**

Fra Kl. 14.00	Ankomst og indtjekning
Kl. 15.30 - 16.00	Velkomst med frugt, te og kaffe
Kl. 16.30 - 18.00	Meditation. Kropsskanning med syngeskåle. Tune ind på dine ønsker til forandring.
Kl. 18.00 - 19.00	Aftensmad
Kl. 19.00 - 20.00	Meditativ Yin Yoga
Aften	Mulighed for at gå langs stranden/ køre til Sankt Hans Bål i Ålbæk

# "Find ind til dig selv" Retreat d. 23-25.6-2023



 **Placering:** Hotel Hvideklit, Hvideklitvej 15, 9982 Ålbæk  
 **Dato:** 23-25/6-2023

**Tidspunkt:** fra kl. 14.00 23.06-23 til 15.30 25.06-23

 **Pris/tilmelding:** 3300,- kr. Kontakt Ilona Anna Kossinska Tlf. 40503160

## Lørdag (stilhed fra morgenstunden til kl. 15)

Kl. 07.00 - 07.45	Morgenmeditation og syngeskåle
Kl. 08.30 - 09.30	Morgenmad i stilhed
Kl. 10.00 - 11.00	Yang Yoga
Kl. 11.00 - 12.30	Meditativ gåtur i stilhed med et tema
Kl. 12.30 - 13.30	Frokost
Kl. 13.30 - 14.30	Egen tid til refleksioner
Kl. 14.30 - 15.00	Meditation
Kl. 15.00 - 16.00	Udtryk
Kl. 16.00 - 16.30	Tepause og frugt
Kl. 16.30 - 17.30	Pranayama (åndedrætsøvelser), energiøvelser
Kl. 18.00 - 19.00	Aftensmad med Valgmulighed (Stilhed eller fri tale)
Kl. 19.00 - 20.00	Deling af refleksioner og indsigter
Kl. 20.00 – 21.00	Yin Yoga med dyb afspænding
Kl. 21.00 - 21.30	Te og fælles hyggetid

## Søndag

Kl. 07.00 - 07.45	Morgenmeditation med syngeskåle
Kl. 08.30 - 09.30	Morgenmad
Kl. 10.00 - 11.30	Yin Yang Yoga
Kl. 12.00	Udtjekning af værelserne
Kl. 12.30 - 13.30	Frokost
Kl. 13.30 -15.30	Deling af refleksioner ift. forandring og afrunding

På glædelig gensyn!