



Retreat "Find ind til dig selv" ved Skagen

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).

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.

Dato og Sted:

23.06-25.06. 2023

Hotel Hvideklit

Hvideklitvej 15

9982 Ålbæk



Betaling og pris:

Pris: 3300 kr. (mertillæg for enkeltværelse).

Beløbet betales på Mobile Pay ved tilmelding på tlf. 40503160.

Denne er bindende. Bliver du forhindret er du velkommen til at sælge din plads til anden side.

Mulighed for ratebetaling efter nærmere aftale.

Din plads er først sikret, når betaling er modtaget.

OBS. Der er begrænset pladser.

Tilmeldingsfrist er 15. Juni

Inklusiv prisen:

- Undervisning
- Overnatning
- Fuld forplejning inkl. vand, te og kaffe

Eksklusiv prisen:

- transport til Hotel Hvideklit

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at ringe til mig.

Med Kærlighed

Ilona Anna