



Slots ophold - Dronninglund, Vendsyssel

Retreat d. 25 - 27 marts 2011

Fredag kl. 17.00 - Søndag kl. 17.00

**Gi' slip i 2 dage. Væk fra ansvar, mobil, mails, husholdning.
Væk fra hverdagens travlhed - Et pusterum med rig lejlighed for
læring, fordybelse, ro og refleksion.**

Mindfulness & Klassisk Yoga

Guidede meditationer/ tilegnet alle, begyndere som øvede

Yoga & åndedrætsøvelser - tilegnet alle

Oplæg omkring meditation & det at være tilstede i nuet

Periode i stilhed med mulighed for ro og refleksion

(Mulighed for bestilling af zoneterapi)

(Max 18 deltagere)

Fuld forplejning og indkvartering i dobbeltværelser:

Pris kr. 2.900,-

(Tillæg for enkeltværelse kr. 250,-)

Nærmere oplysninger Nina G. Pfeiffer Tlf. 2020 7709

www.mind-and-motion.dk mail: nina@mind-and-motion.dk

(Ved tilmelding, betales dep. 900,- Restbetaling senest 1. marts 2011)

(Ved afbestilling, efter d. 20. februar, tilbagebetales depositum ikke)