



28 - 29 juli 2012

Retreat

Hotel VejleFjord

Efter mange forespørgsler, har jeg i år valgt at lave en retreat/week-end sidst i juli, hvor det danske klima stadig er vidunderligt.

Denne week-end bliver med et lille "touch" af wellness, som jo er en af de leveregler, der gør at vi kan nyde livet lidt mere, opnå større velbehag og genfinde roen i både krop og sind..

Stedet jeg har valgt i år er Hotel Vejlefjord, som er et 4 stjernet hotel der har den smukkeste udsigt ud over den grønne park, og ikke mindst udsigten ud over fjorden.

Maden er udsøgt, og detaljen er adgang begge dage til De Termiske Bade, som er Danmarks bedste svar på Spa og Wellness.

Udover at dyrke yoga, nærvær og afspænding m.m., er der programlagt egen tid til wellness, gåture, ro og refleksion.

Der vil være andre gæster på hotellet, men eftersom hotellet er stort, vil det alligevel være muligt at finde sin egen indre fred.

Til de deltagere der foretrækker at fuldende tilbagetrækningen med at spise i stilhed/tavshed, vil der være enkelte borde hvor "mindful" spisning vil være at nyde.

Undervisningen bliver i en dejlig sal med udgang til parken, så forhåbentlig vil vejret tillade at vi kan nyde kaffe/the og frugt-pausen udenfor.

Der er i år flere muligheder for deltagelse:

Man kan vælge at lade week-enden være et luksus ophold med det hele, eller udelukkende vælge kurset begge dage.



28 - 29 juli 2012

Retreat Hotel VejleFjord

PROGRAM: v/internat

LØRDAG:

- 09.30 - 10.30** Velkommen isvand/kaffe/the/frugt
10.30 - 11.30 Yoga og pilates inspirerede øvelser - Afspænding
11.30 - 11.50 Pause m. kaffe/the/frugt
11.50 - 12.50 Yoga, Mindfulness, Afspænding, Åndedrætsøvelser
13.00 - Adgang til De Termiske Bade m. Vital frokost buffet, slipper/badekåbe/håndklæde, frugt/kaffe/the ad libitum
18.30 - 3 retters aftenmenu, efter køkkenchefens valg
21.15 - 22.00 Go nat Yoga & mindfulness

SØNDAG:

- 08.00 - 10.00** Morgenbuffet
10.00 - 14.00 Yoga, Mindfulness, Nærværs øvelser, frugtpause m.m.
14.00 - 15.00 Frokost & afslutning
15.00 - 19.00 Adgang til de Termiske Bade

Pris i dobbeltværelse: 2.900,- pr. pers.

Pris i enkeltværelse: 3.400,- pr. pers.

Special tilbud:

Ekstra overnatning: 700,- pr. pers. fredag/lørdag inkl. morgenbuffet.

0

KURSUS uden overnatning /eksternat:

Lørdag: Kursus 09.30 - 13.00 & evt. 21.15 - 22.00

Søndag: Kursus 10.00 - 14.00

Pris for begge dage inkl. the/kaffe/frugt. kr. 1.200,- pr. pers.

0

Rabat - ved pladsreservation inden d. 15 maj.



28 - 29 juli 2012

Retreat Hotel VejleFjord

Som noget ekstraordinært i år, er det muligt at tage vennen eller ægtefællen med, uden at vedkommende deltager i undervisningen, men i stedet nyder naturen og De Termiske bade alt imens du dyrker yoga og træner nærvær og fordybelse. Prisen vil være som det fulde ophold, fratrukket kursusprisen kr. 1.200,-



Mange venlige forårshilsner
Nina Grønbech Pfeiffer
Underviser & arrangør

Ønsker du at vide mere, forespørge eller tilmelde dig, kan du gøre det via hjemmesiden eller pr. tlf. 2020 7709

Mail: kontakt@mind-and-motion.dk

Læs mere/tilm. www.mind-and-motion.dk

Link til stedet: www.hotelVejlefjord.dk

Betalingsinfo:

Ved tilmelding indbetales depositum kr. 1.900,- og restbeløbet indbetales senest d. 1.juli.2012

Rabat:

Ved tilmelding før d. 15. maj, fratrækkes 10% af hele beløbet. (Gælder kun kursister)

Ved afmelding:

Ved afmelding efter d. 25. juni 2012, refunderes depositum ikke

Ved afmelding efter d. 30. juni 2012, opkræves den fulde pris for det bestilte. Vælger tilmeldte at udeblive, er vedkommende velkommen til at videregive pladsen til anden person.

Naturligvis refunderes det indbetalte beløb, såfremt week-enden aflyses fra arrangørens side.