



## **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](mailto:nina@mind-and-motion.dk)**

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

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