

**Holdnr.: 181029      3 dage: mandag 11.- onsdag 13. juni 2018**  
**Kr. 2.950 pr. person i delt værelse**

Prisen inkluderer:

Vegetarisk forplejning, te/kaffe/snack/frugt, sengelinned/håndklæder, yogaudstyr, slutrengøring samt yogaundervisning som beskrevet.

Der er få eneværelser, som kan tilkøbes for kr. 600. Det fulde beløb betales ved tilmelding.

FOF kan evt. arrangere samkørsel til/fra Samsøfærgen. Giv derfor gerne en melding hvis du kan have nogen med - eller hvis du gerne vil køre med.

Rejse- og afbestillingsforsikring tegnes via eget forsikringselskab.

Velkomstbrev udsendes 1 md før afrejse.

Teknisk arrangør: FOF Djursland, rejsegarantifond nr. 2260

**Er du interesseret i denne tur, så kontakt**  
**FOF Djursland – tlf. 86 32 55 88**  
**eller e-mail [f@f-djursland.dk](mailto:f@f-djursland.dk)**



# YOGA PÅ SAM SØ

## Yogalærer Majbritt Thomsen

**YOGA stilner sindet –  
deltag og du vil vende hjem  
med en indre fred og fornyet energi!**



**© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE**

## Tag med yogalærer Majbritt Thomsen og FOF-Djursland til Samsø. Giv dig selv lov til dage med fokus på dig, din krop og dit sind – i balance.

Giv dig selv lov til at tilbringe 3 dage på Samsø sammen med FOFs yogalærer underviser Majbritt Thomsen. Majbritt har sammensat et dejligt yogaprogram, som indeholder mange forskellige øvelser. Der undervises i Hatha yoga, som giver dig ro og velvære. Øvelserne styrker og strækker dig samt løsner for spændinger og stress. Hatha yoga foregår i et roligt tempo med fokus på åndedrættet. Mindfulness – bevidst nærvær – indgår også i undervisningen.



Hver dag starter med morgen-yoga. Her vil vi udføre yogaøvelser som en god start på dagen. Vi slutter med en god afspænding, der giver energi til hele dagen. Midt på dagen er til fri disposition og du bestemmer selv, hvad du vil fylde din dag med. Sidst på dagen vil vi udføre yogaøvelser, der mest gælder udstrækning og igen afslutte med afspænding. Hver aften vil der være 20 minutters meditation.

Yogalærer underviser er Majbritt Thomsen, der er uddannet hos Dansk Yoga i 1993, og har siden da undervist i Hatha Yoga, Genopbyggende Yoga, Hensyntagende Yoga, Mindfulness og Meditation. Majbritt har desuden undervist på 3 yogarejser til Rhodos, 1 yoga-retræte til Toscana samt 1 yoga-retræte på Samsø i 2017. Majbritt er en utrolig dygtig og en særdeles afholdt underviser, hvilket også ses på hendes 8 konstant fyldte hold ved FOF.



Vi skal bo på Mellem-rummet, som er et unikt retrætested beliggende mellem himmel og hav, mellem land og vand og midt i den stille natur. Mellem-rummet danner med sin sanselige harmoniske energi, enkle indretning og æstetik rammen, der gør det muligt at vække opmærksomheden på sig selv og derigennem få kontakt til mere nærhed, balance, glæde, trivsel, kreativitet og udvikling. Et unikt rum med plads til forandring og fordybelse i ro, stilhed og stemning.



Mellem-rummet er indrettet med 10 lyse 1-2-3 sengs værelser. Et stort åbent spisekøkken, hvor vores care-taker stiller an til os. Forplejning tilbydes ud fra et sundt og bæredygtigt perspektiv med det bedste fra Samsø. Forskellige rummelige, lyse opholdsrum, pejsestue og bibliotek. Yogasalen er indrettet i den ene af gårdens længer og danner en unik ramme med en særlig ro, stilhed og stemning. Bygningerne er omgivet af et stort haveanlæg med skovsø, små stier, mose og åndehuller, som omslutter det hele på smukkeste vis.

YOGA er for alle – uanset baggrund, krop eller erfaring.

YOGA er vejen til fordybelse, til at finde indre ro, harmoni og balance.

YOGA er at komme ind i dig selv, høre stilheden og lytte til, hvad du har brug for.

I 2017 deltog 19 yogadeltagere i vores første yoga-retræte til Samsø og det var med så stor succes, at vi har besluttet at tilbyde 2 ture i 2018. Billederne i denne folder er derfra.

