

Holdnr. : 192078

3 dage : fredag 16.- søndag 18. august 2019

Kr. 3.050 pr. person i delt værelse

Prisen inkluderer:

Økologisk semi-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 måned 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**



YOGA PÅ SAMSØ

Yogalærer Kristine Krogstrup

16. – 18. august 2019



© KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

Giv dig selv lov til dage med fokus på dig, din krop og dit sind – i balance.

Kom til Samsø og oplev den dejlige natur, mens du samtidig laver yoga og qi gong, mediterer og slapper af med undervisning af yogalærer Kristine Krogstrup

Her har du mulighed for at tilbringe 3 dage på Samsø, hvor du vil arbejde intensivt med yoga, åndedrætsøvelser, Qi gong, afspænding og meditation. Du vil komme i kontakt med dig selv på en fin måde mens du nyder naturen og hyggeligt samvær, ligesom du slapper af fra hverdagen.



Om morgenen vil vi arbejde med strækøvelser og dynamiske øvelser som virker styrkende og livgivende, samt med mere blide øvelser som beroliger, afspænder og styrker kroppen. Vi vil øve harmoniserende åndedræt og slutte af med en afspænding.

Derefter kan vi bruge tiden som vi har lyst til - gå en tur, besøge en café, slappe af og nyde Samsø.

Senere på eftermiddagen skal vi i gang igen, med at øve Qi gong, dette vil foregå udendørs hvis vejret er til det - dejligt at være i kontakt med naturen mens man træner.

Her kommer vi i kontakt med vores indre energi, og oplever ro og velvære - qi gong er bevisligt den mest afstressende træningsform du kan udføre. Herefter laver vi lidt hvilende yogaøvelser og afspænding.

Om aftenen vil vi øve beroligende åndedræt og øvelser i nærvær og meditation.

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 ude 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 ånehuller, som omslutter det hele på smukkeste vis.

Kristine Krogstrup er uddannet i yoga og meditation ved skoler der arbejdede efter den indiske lærer Swami Satyanandas tradition. Hun blev færdiguddannet i 1983 og har undervist i Yoga lige siden.

