

Yogaretreat den 24. – 27. september 2023

Hotel Sandvig Havn på fortryllende BORNHOLM



Susan Hannesbo har undervist yoga i 17 år – heraf 7 år på Bornholm – og vil være din instruktør og vandreguide. Du vil blive undervist i åndedræt, hatha, vinyasa, de 5 tibetanere og yin yoga.

Du får mulighed for at vælge til eller fra på vandreturene, som det passer dig. Vandreturene bliver fortrinsvis i det fantastiske terræn omkring Allinge-Sandvig, Hammershus, Opal Søen og Sandkås.

Vi bor på det skønne Hotel Sandvig Havn i dejlige lyse værelser, nogle med havudsigt. Vi laver yoga i Rådstuens hyggelige lokaler (ca. 50 m fra hotellet). Hotel Sandvig Havn, Strandpromenaden 5, Sandvig, 3770 Allinge.

Vi spiser morgen- og aftensmad på hotellets cafe, Dideriks Veranda. De sørger også for lækre sandwich til vores frokost.





PROGRAM:

Søndag den 24. september 2023

15:00: Åben for indkvartering – velkomstmøde – oplev Sandvig på egen hånd

18:00: Aftensmad

20:00: Yoga – meditation / mild yoga med tid til stræk

The/kaffe, hygge og godnat

Mandag den 25. september 2023

07:30: Yoga

08:45 – 10:30: Morgenmad

10:30: Vandring på Hammerknuden. En krævende, smuk tur på ca. 10 km. Meditation ved Opal Søen.

Der bliver sørget for en frokostpose med vand, så vi bestemmer selv, hvornår der er frokost
Havdyp & sauna i Sandvig for dem, der har lyst!

17:00: Yoga

18:00: Aftensmad - afslapning & the/kaffe, hygge og godnat

Tirsdag den 26. september 2023

07:30: Yoga

08:45 – 10:30: Morgenmad

10:30: Vandring til Allinge og derfra via den smukke klippesti til Sandkås strand.

Der bliver sørget for en frokostpose med vand, så vi bestemmer selv, hvornår der er frokost

17:00: Yoga

18:00: Aftensmad - afslapning & the/kaffe, hygge og godnat

Onsdag den 27. september 2023

07:30: Yoga

08:45 – 10:30: Morgenmad

10:30: Udcheckning/transport - færgen fra Rønne til Ystad er kl. 16:30

Ret til ændringer i programmet forbeholdes!





Medbring

Egen yogamåtte og behageligt tøj til yoga
Påklædning efter årstiden til vandreturene
Strandhåndklæde og badetøj til havdyp og sauna
Drikkedunk

Transport

Du sørger selv for ud- og hjemrejsen til og fra Sandvig. Der er mulighed for at arrangere samkørsel. Det kan aftales nærmere, når vi kender deltagerne og har lavet en lukket Facebook gruppe. Der er gratis parkering ved Hotel Sandvig Havn.
På udrejsen anbefaler vi færgen fra Ystad kl. 10.30 eller tidligere.
På hjemturen er det færgen fra Rønne kl. 16.30.
Bestilling af transport: Da rejsen gennemføres med min 12 deltagere, anbefaler vi ikke at du booker transport før FOF Nordsjælland har orienteret dig om at minimum antal deltagere er nået.
Fly: www.dat.dk
Bus: www.kombardoexpressen.dk
Lokalbus Bornholm: www.bat.dk
Færge: www.bornholmslinjen.dk
Tog: www.dsb.dk

Afbestillingsregler

Hvis du fortryder din tilmelding, kan du få din indbetaling retur indtil 30 dage før holdstart. Din betaling vil blive fratrasket et administrationsgebyr på kr. 95 pr. person. Er der mindre end 30 dage til start, er din tilmelding bindende – uanset årsag – og vi refunderer ingen indbetalte beløb.

Teknisk Rejsearrangør: FOF Nordsjælland, Ordrupvej 60, 2920 Charlottenlund

FOF Nordsjælland er medlem af rejsegarantifonden

