



- 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.

Prisen inkluderer

I prisen kr. 3.250,- er inkluderet undervisning, vegetarisk og økologisk mad og drikke samt ophold i delt dobbeltværelse. Enkeltværelsestillæg kr. 400. Beløbet betales ad en gang.

Medbring

Medbring selv sengelinned, håndklæder og personlige ting. Yogaudstyr findes til personligt brug.

Samkørsel

FOF kan evt. arrangere samkørsel til Strandgården, Esby Strandvej 8, 8420 Knebel. Giv en melding, hvis du kan have nogen med – eller hvis du gerne vil køre med.



Holdnr. 211077

Søndag 15. august kl. 14.30 – tirsdag 17. august kl. 11.00. Pris kr. 3.250,-

Tilmelding på www.fof-djursland.dk eller på tlf. 86 32 55 88.

Der er begrænsede pladser, hvorfor hurtig tilmelding tilrådes.

Velkomstbrev udsendes 1 måned inden.



YOGA
på Strandgården
på Helgenæs
m/ Majbritt Thomsen

Søndag d. 15. august 2021 kl. 14.30 til
Tirsdag d. 17. august 2021 kl. 11.00

FOF
® KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

FOF
® KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

Yoga på Strandgaarden

m/Majbritt Thomsen



Tag med yogalærer Majbritt Thomsen og FOF-Djursland til Helgenæs. Giv dig selv lov til 3 dage med fokus på dig selv, din krop og dit sind – i balance.



Værelser på Strandgaarden

Yogalærer Majbritt Thomsen er uddannet hos Dansk Yoga i 1993 og har siden da undervist i Hatha-Yoga, Restorative Yoga, Hensyntagende Yoga og Meditation.

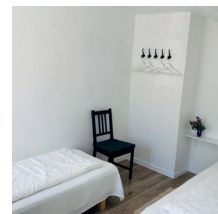
Vi mødes 15. august kl. 14.30 til velkomstmøde og har frem til tirsdag 17. august kl. 11.00 – en forlænget weekend med plads til selvforkælelse og dejlig mad baseret på lokale råvarer.

Husk afslappet tøj, der kan bruges både ude og inde. Tag gerne håndarbejde og en god bog med, da der også bliver tid til hygge.

Hver dag kl. 7.30 starter med 1½ times morgen-yoga, hvor vi vil udføre yoga-øvelser, som en god start på dagen. Vi afslutter med en dejlig afspænding, der giver energi til hele dagen.

Efter morgen-yoga nyder vi en dejlig vegetarisk og økologisk brunch. Dagen er herefter til fri disposition og du bestemmer selv, hvad du vil fylde din dag med. Sidst på eftermiddagen kl. 16.30 vil vi igen udføre 1½ times yoga-øvelser, der så mest gælder udstrækning og til sidst igen afslutte med en dejlig afspænding. Efter yoga serveres der en sund, vegetarisk aftensmad af friske, økologiske råvarer.

Hver aften vil der kl. 21.00 være 20 minutters meditation.



Værelser på Strandgaarden



fortsættes >>