Program

Yoga retreat med Mai Copsø hvor vi arbejder med hvordan du kan gå ind i det nye år med et stærkere fundament, klarhed over dine mål og en dybere forbindelse til dig selv.
Retreatet vil foregå på dansk og højste antal deltagere er 12 personer.

FREDAG – AT LANDE

14.30 Indtjek og ankomst
18.00 Velkomst og let to-retters menu
20.15 Yin yoga – land i kroppen og skab forbindelse til dig
21.45 Koffeinfri te og ro

LØRDAG – FUNDAMENT & VISION

08.00 The Wellbeing Practice – aktiver kroppen og skab balance
09.30 Morgenmad
11.30 Oplæg og refleksion – dit fundament (søvn, bevægelse, mad og nervesystem)
14.00 Let frokost

Eftermiddag: Fri til en gåtur eller at udforske øen

18.00 Let to-retters menu
20.30 Guidet visualisering & skrivning – vision via hjertet og intuition
22.00 Koffeinfri te og ro

TUREN GÅR TIL
FANØ KROGAARD

1664

SØNDAG – KLARHED & RETNING

08.00 Kundalini yoga – skab klarhed og retning
09.30 Morgenmad
11.00 Refleksion – dit hvorfor, mål og konkrete skridt
12.00 Let frokost
14.00 Sauna gus & vinterbadning – mød modstand og styrk din indre kapacitet
18.00 Let aftensmad
20.30 Restorativ yoga / meditation – nedregulering og integration

MANDAG – FRIGØRELSE & NYE SKRIDT

08.00 Greenie + vand
08.30 Breathwork – giv slip og skab klarhed
10.00 Fælles morgenmad
11.00 På gensyn & afrunding





TUREN GÅR TIL
FANØ KROGAARD