



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 10 personer.

FREDAG - SLIP KONTROL & LAND I KROPPEN

- 14.30 Indtjek og ankomst
- 18.00 Velkomst og let to-retters menu
- 20.15 Yin yoga - slip spændinger og tempo fra året der er gået hidtil
- 21.45 Koffeinfri te og ro

TUREN GÅR TIL
FANØ KROGAARD

LØRDAG - PERSPEKTIV & RETNING

- 08.00 Kundalini yoga - skab forbindelse til dig selv
- 09.30 Morgenmad
- 11.30 Oplæg og refleksion - Årets cyklus
- 14.00 Let frokost

Eftermiddag: Gåture og refleksion + greenie og müslibar to-go

- 18.00 Let to-retters menu
- 20.30 Non-linear movement & guidet meditation
- 22.00 Koffeinfri te og ro

SØNDAG - RELEASE & INTEGRATION

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



TUREN GÅR TIL
FANØ KROGAARD

