

Women's Space

Den 6.sept. - 9. sept. 2018 Pris Late Bird 4700 kr.

Kundalini Yoga

4 dages Samsø Retreat

Din tid til feminin fordybelse og transformation.

Early Bird inden 1.juli

4150 kr.

Betal depositum på 1500 kr.
nu og garanter din plads



Din tid til feminin sensommer fordybelse og transformation:

Du får 4 berigende dage, med tid til personlig og ultimativ kropslig forkælelse. Du er i trygge og erfarne hænder hos Mette Tost,- din Yoga instruktør. Giv slip på "to do listen", land dybt i dit indre og i Yoga måtten, med fantastiske og effektfulde øvelser, som bringer din krop, nervesystem og dit sind ind i fornyet ro og mentalt overskud.

Yoga scenen er sat i perfekte rammer:

Vi skal være i det berømte danske Mellem-rummet på grønne og naturskønne Samsø. Vi bliver omfavnet og beriget af masser af charme og atmosfære. Vi har direkte adgang til en sublim Yoga sal, blå himmel med duften af sensommer og høballer, blødt græs under fødderne, hav,- og strand syn, åbne marker og masser af frihed til at ånde. Her finder du rum til privat tid imellem træning, eller vælg glad dialog med vores gruppe af inspirerende kvinder. Jeg glæder mig så meget til vores 4 dage sammen.

Spørgsmål og tilmelding: Mette Tost mobil 2173 1472 mail til mette@tostyoga.com

S.1

Få Yoga fornøjelsen af:

Kundalini Yogaens stærke, bløde, effektfulde og transformerende Kriyaer med øvelser, Mantra og åndedrætsmeditationer. Mettes unikke sammensatte opvarmnings-programmer og De 5 Tibetanere. Hjælp-til-selvhjælp redskaber til en mindful væren med bla. HeartMath meditation og Breathwalk – Yoga til fods som er en videre udvikling af Kundalini Yoga.

Det her får du i din Yoga oplevelse:

Bevidstheds træning, plejende selv-omsorg, nærvær med forløsende dybeåndedræt, anti-stress, energi boost, vitalitet, styrket dit nervesystem, balance, fokus og grounding. Du styrkes psykisk og fysisk og du lander med smil på læberne, klar til et efterår med masser af overskud. Dine ultimative Yoga dage klar til at hele dig...

Prisen inkluderer:

- Logi i delt værelse, sengelinned og håndklæde
- Fælles bad og toilet, ialt 5 toiletter og 4 brusere
- Fuld forplejning med semi vegetariske måltider
- Kaffe/te/vand/frugt/snack
- Wifi
- Yoga udstyr
- 12 timers berigende Kundalini Yoga, Breathwalk, Meditation og Afspænding
- Yoga Caretaker



Registrering og betaling:

Early Bird pris 4150 Kr. – ved betaling inden d. 1. juli 2018 *Late Bird 4700 kr..

Hold din plads nu med depositum på 1500 kr. og skyd din endelige Early Bird betaling til 1. juli 2018. Beløb indbetales på Nordea konto: reg.nr. 2132 konto nr. 5908 895 136

Værelser specielle ønsker:

Enkelt værelse til + 750 kr. (her er kun 3 stk. til denne tillægspris- først til mølle princip)

Hvis disse er booket og du ønsker et enkeltværelse koster det 1200 kr. i tillægspris.

Hvis 2 ønsker at bo sammen og der kun er 3 mands værelser tilbage koster det 450 kr. pr. person i tillægspris.

Mad allergi tillæg: + 25 kr. dagligt ialt 75 kr.

Dine rejse omkostninger: De er ikke med i Retreat prisen.

Maximum 18 pladser: Vi bliver en ren kvinde gruppe.

FAQ vigtige betalingsbetingelser - gælder Early Bird og Late Bird:

- Når du har betalt dit depositum er din plads kun holdt indtil du betaler dit resterende beløb. Som betyder at, hvis du ikke overholder betalings aftalte datoer for slut betalingen, kan udbyder vælge at give din plads til en anden på ventelisten og tilbagebetale dit depositum.
- Grundet planlægning er betaling bindende og kan ikke refunderes ved afmelding. Men du er meget velkommen til at give din plads videre til en anden. Rejseforsikring anbefales. Dog, måtte det uventede ske at retreatet aflyses af arrangør tilbagebetales det fulde indbetalte beløb. Der tages forbehold for fejl og ændringer i programmet.

Spørgsmål og tilmelding: Mette Tost mobil 2173 1472 mail til mette@tostyoga.com

2018

Kundalini Yoga
Samsø Retreat
6.-9. sept.



SAT
NAM

Women's Space

4 DAGES PROGRAM

www.tostyoga.com

► Torsdag d. 6. sept. 2018

Ankomst og velkomst til Kundalini Yoga Women's Space: mellem kl. 10.30-11.30

Frokost: kl. 12.00

Din privat tid til at snuse rundt i luft og væren: kl.13.00-15.00

Workshop: kl. 15.00-18.30- "Let Go - Stay in Flow" med 3½ times feminin selv-omsorg og kropslig selv-forkælelse. Giv slip, lade sanserne danse og lande dybt i Yoga måtten med fantastiske og effektfulde øvelser, som guider din krop, sjæl, nervesystem og dit sind ind i ro og mentalt overskud. Du bliver blødt nærværende i balance med smil på læberne.

Middag: kl. 19.00

Aften chill out og godnat med sov sødt: når du føler for søvn.

► Fredag d. 7. sept. 2018

Morgen Kundalini Yoga med Meditation: kl. 8.00-9.30 = Kom kl. 7.50 sæt dig klar med dit tørklæde over dig!

Morgenmad: kl. 9.45

Din privat tid til luft og væren: kl.11.00-13.00

Frokost: kl.13.00

Din privat tid til luft og væren: kl.14.00-17.00

Aften: Intro Breath Of Fire,- ildåndedrættet, Kundalini Yoga og Meditation: kl. 17.00-19.00

Middag: kl. 19.00

Aften chill out og godnat med sov sødt: når du føler for søvn.



► Lørdag d. 8. sept. 2018

Morgen Kundalini Yoga, De 5 Tibetanere og Meditation: kl. 8.00-9.30 = Kom kl. 7.50 sæt dig klar med dit tørklæde over dig!

Morgenmad: kl. 9.45

Breathwalk valgfrit: kl. 12.00-13.00- Introduktion og praksis af Breathwalk- Yoga til fods.

Eller din privat tid til luft og væren: kl.11.00-13.00

Frokost: kl.13.00

Din privat tid til luft og væren: kl.14.00-17.00

Aften Kundalini Yoga med Meditation: kl. 17.00-18.30

Middag: kl. 19.00

Aften chill out og godnat med sov sødt: når du føler for søvn.

► Søndag d. 9. sept. 2018

Morgen Kundalini Yoga og Meditation: kl. 8.00-9.30 = Kom kl. 7.50 sæt dig klar med dit tørklæde over dig!

Morgenmad: kl. 10.00

Fælles Mantra og afskeds meditation: kl.11.30-12.00

Din privat tid til at pakke, luft og væren: kl.12.00-13.00

Afsked og afrunding: Vi følges afsted til færgen.

NB: Der kan forekomme ændringer i programmet. Vær der til tiden da klassen starter til tiden: =)

Tilmelding, spørgsmål og betaling: Mette Tost på: mobil 2173 1472 eller mail til mette@tostyoga.com. **S.3**



WOMEN'S SPACE

TOST YOGA SensommerKundalini Yoga Retreat

Glade udvalgte delere til dig fra tidligere skønne deltagere:

Mette førte os trygt og professionelt igennem 4 vidunderlige yoga dage. Et program med afsæt i kærlighed til kvinder, krop og sind. Befriende ro, fordybelse og selvforkælelse. Det var nemt at være nybegynder, følte omsorg hele vejen.- **Karin**

Der er højt til loftet i mere end en forstand når du tager på retreat med Mette. Her er plads til ro og fordybelse men også latter og hygge snak. Jeg mødte en flok fantastiske skønne kvinder som alle inspirerede mig på den ene eller anden måde Jeg snuste til både yoga og meditation med den kærligste intuitive lysende lærer Mette. Det er ikke sidste gang jeg er med- vi ses i 2018 SAT NAM.- **Yvonne**

Atter engang en skøn Yoga oplevelse i selskab med Mette Tost på Samsø. Hun har et sjældent godt drive og en utrolig opmærksomhed omkring deltagernes trivsel og den enkeltes velbefindende. Skarpt Yoga program og Meditation med plads til alle. Tak for gode grin, masser af ømhed og professionelle råd. Hermed min allervarmeste anbefaling.- **Karin**

1000 tak for endnu et dejligt Retreat på Samsø med dig og alle de andre skønne Quinder. Du gør det til noget helt specielt og fantastisk med din kompetance og udstråling og ikke mindst humor. Jeg glæder mig allerede til næste år.- **Gitte**

Jeg ELSKER Kundalini Yoga - den flytter mig hurtigt til et bedre sted inde i mig og jeg oplever en stærk glæde og megen forvandling. At tage mig tid (4 dage) og ro til, at gå ind i mig selv og bygge kontakten til min kerne/sjæl endnu stærkere, var en ubeskrivelig oplevelse. Skønt at møde et hold kvinder, der også fordyber sig i krop, sind og ånd med spændende nærende samtaler og ih hvor har vi skraldgrinet sammen.- **Kathrine**

Tak Mette for nogle fantastiske dage, dit skønne lattermilde væsen og super professionelle undervisning.- **Jette**



www.tostyoga.com