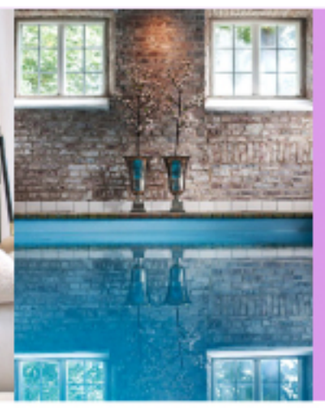
2019

Kundalini Yoga

Kragerup Gods Retreat

11.-14. sept.



SAT NAM

Women's Space

4 DAGES PROGRAM

www.tostyoga.com

Onsdag d. 11. sept. 2019

Ankomst og velkomst til Kundalini Yoga Women´s Space: mellem kl. 10.30-11.00

Frokost: kl. 12.00

Din private tid til at lande og nyde omgivelserne: mellem kl.13.00-15.00

Workshop "Healthy, Happy and Prosperous": kl. 15.00-18.30. Her guides du igennem 3½ timers feminin fordybelse, giver slip, lader sanserne danse og lander dybt i Yoga måtten med fantastiske og effektfulde øvelser, som guider din krop, sjæl, nervesystem og sind ind i ro og mentalt overskud. Du bliver blødt nærværende i balance med smil på læberne. Dyb fordybelse med powerfuld, blød Kundalini Yoga og vibrationerne fra Gong og syngeskåle.

Middag: kl. 18.45-20.00

Aften hygge, - måske body wellness eller foran pejsen med godnat og sov sødt: når du føler for søvn

Torsdag d. 12. sept. 2019

Morgen Kundalini Yoga med Meditation: kl. 7.00-8.30

Morgenbuffet: kl. 8.45-10.00

Din private tid til luft og nærværen: kl.11.00-13.00

Frokost: kl.13.00

*Meditative Morning Mind: Kom kl. 6.50 sæt dig klar med dit tørklæde over dig!

Din private tid til luft og nærværen: kl. 14.00-17.00

Aften: kl. 17.00-18.30 **Mindful Silent Walk med Breathwalk teknik og Mother Earth Meditation**

Middag: kl. 18.45-20.00

Aften hygge, - måske body wellness eller foran pejsen med godnat og sov sødt: når du føler for søvn

Fredag d. 13. sept. 2019

Morgen Kundalini Yoga, De 5 Tibetanere og Meditation: kl. 7.00-8.30

Morgenbuffet: kl. 8.45-10.00

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

Frokost: kl.13.00

*Meditative Morning Mind: Kom kl. 6.50 sæt dig klar med dit tørklæde over dig!

Din private tid til luft og nærværen: kl. 14.00-17.00- Hvis nok tilmeldinger Bueskydning

Aften Kundalini Yoga med Meditation: kl. 17.00-18.30

Middag: kl. 18.45-20.00

Aften hygge, - måske body wellness eller foran pejsen med godnat og sov sødt: når du føler for søvn

Lørdag d. 14. sept. 2019

Morgen Kundalini Yoga og Meditation: kl. 7.00-8.30

Morgenbuffet: kl. 8.45-10.00

*Meditative Morning Mind: Kom kl. 6.50 sæt dig klar med dit tørklæde over dig!

Fælles Mantra og afskeds meditation: kl.10.30-11.30

Vi skal pakke sammen og være ude af værelserne: Jeg kommer tilbage med tidspunktet

Afsked og afrunding: Vi forlader stedet samtidigt, måske er du i bil eller også skal vi have bestilt kørsel til toget.

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.