

2023 Program
Womens Yoga Retreat
26.-28. maj



Relax & Recharge

3 DAGES PROGRAM

www.tostyoga.com

Fredag d. 26. maj 2023

Kl. 11.00-11.30: Ankomst og velkomst til dit Women's Space Retreat

Kl. 12.00: Frokost med introduktion

Indtil kl. 14.00: Din privat tid til at snuse rundt i luft og væren

Kl. 14.00-17.15. : Workshop Livet elsker dig.

Du skal nyde en fantastisk vitaliserende omsorgs workshop, forløsende tromme dans og helende Gong Bad og syngeskåle. Meget kort pause ca. halvvejs i workshoppen.

Kl. 17.30: Nøgler udleveres, du kan tjekke ind på værelset

kl. 18.30: Middag med 2 retter fra buffet og vand.

kl. 20.00: Aften snack Kaffe, the og småkager.

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

Lørdag d. 27. maj 2023

Kl. 6.00-7.00: Inden Yoga, tag selv varm citron/ingefær vand, the, kaffe, rugbrød, banan.

Kl. 7.30-9.00: Morgen Yoga og Meditation kl. 7.30-9.00

Kl. 9.15: Morgen buffet

Kl.11.30: Strand Meditation, vi går til vandet efter vores morgen buffet.

Kl. 13.00: Bolle/kaffe/the

Din privat tid til luft og væren: indtil din aften Yoga

Kl. 16.30-18.15 Aften Yoga, Meditation, Gua Sha massage og Krystal syngeskåle

Kl. 18.30: Middag med 2 retter fra buffet og vand.

Kl. 20.00: Aften snack Kaffe, the og småkager.

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

Morgen fordybelse



Kom kl. 7.15 sæt dig klar med dit tørklæde over dig!

Søndag d. 28. maj 2023

Kl. 6.00-7.00: Inden Yoga, tag selv varm citron/ingefær vand, the, kaffe, rugbrød, banan.

Kl. 7.30-9.00: Morgen Yoga og Meditation

kl. 9.15: Tjek ud inden din morgenmad. Deres fælles toiletter kan vi bruge indtil afgang

kl. 9.30: Morgen buffet

kl.12.00-13.00: Fælles Mantra- og farvel Meditation under træerne

Kl. 14.00: Vi siger farvel...

Morgen fordybelse



Kom kl. 7.15 sæt dig klar med dit tørklæde over dig!

Fælleskørsel. Har du bil så giv mig besked så vi kan arrangere fælleskørsel.:=)

NB: Der kan forekomme ændringer i programmet. Du er altid fri til at deltage men kom 10-15 minutter før vi starter vores Yoga sammen...

Spørgsmål: Mette Tost på: mobil 2173 1472 eller mail til mette@tostyoga.com.