

## SENSOMMERRETREAT

### Fordybelse i krop, sind og sjæl

Gennem meditation, yoga, spirituelle ritualer og ceremonier og andet godt og meningsfuldt.

Og ved at udnytte sommerens varme bløde stilhed og naturens mange muligheder.

Får du tid og rum til fordybelse og indsigt.

#### HAR DU LYST TIL:

- en pause, hvor du får mulighed for at?
- at finde dybere ind til dig selv...din krop, dit sind og din sjæl – helt ind til din kerne og essens?
- at fokusere på dig selv i 3 dage - i gode omgivelser, og i et rum der støtter dig?

Så er dette retreat en helt unik chance for at give plads og mulighed for det.

Du får oplevelser og indsigt der støtter dig og fremmer harmonien i og for dig.

Så du kan opleve flow og glæde.  
Og retning i dit liv?

*Stedet og omgivelserne giver de ideelle rammer for indholdet, ro og fordybelse på retreatet.*

*Varigheden af retreatet giver mulighed for at fordybelse og fokus, uden andre afbrydelser end dem vi selv laver.*

*Det hele udgør en unik vekselvirkning for og i dig!*

# SENSOMMERRETREAT

## Praktisk information:

### DATO:

Fredag d. 11. august kl. 17 til søndag d. 14. august kl. 14.

### STED:

Retreatet foregår på Kirsebærgården, Nakke – Nykøbing Sjælland.

Overnatning sker i dobbeltværelser.

Der er mulighed for tilkøb af enkeltværelse. (Kontakt mig for nærmere oplysninger).

### UNDERVISER:

Anne Windfeldt.

### TILMELDING:

Du tilmelder dig hos Anne på telefon eller mail.

#### EARLY BIRD PRIS

**SPAR 15%**

*Ved tilmelding  
og betaling af hele beløbet  
senest d. 3. juli er prisen  
4250 kr.*

## Pris:

Retreatet koster 5000 kr.  
Depositum på 1000 kr. betales ved tilmelding.  
Restbeløbet betales senest 1. august.

### RATEBETALING:

Der er mulighed for at betale  
restbeløbet i 2 rater á 2100 kr.  
Raterne forfalder den 20. i månederne juli og august.

#### EARLY BIRD KOMBI PRIS

*Tilmeld dig sammen med en  
veninde eller familiemedlem.*

**SPAR 20%**

*Ved tilmelding  
og betaling af hele beløbet  
senest d. 3. juli er prisen  
4000 kr. pr. stk.*

*I prisen er inkluderet ca. 20 t. undervisning, materialer, en opfølgende individuel session,  
ophold og forplejning. (Vin, øl og sodavand er for egen regning).*

# SENSOMMERRETREAT

## Program:

### FREDAG D. 11. AUGUST

Kl. 16-17: Ankomst og indkvartering

Kl. 17-19: Undervisning:

- *Harmoni & flow i dit liv – hvordan?*
- *Sjælens dybde & ressonans*

Kl. 19-20: Middag

Kl. 20-21,30: Undervisning:

- *Fortsættelse*

### LØRDAG D. 12. AUGUST

Kl. 7,30-9: Yoga

Kl. 9,15-10,15: Brunch

Kl. 10,15-19: Undervisning:

- *Vi udforsker sjælens dybde og indsigter i de forhold der har betydning for din væren, din essens – oplæg, meditation, trommerejse, naturoplevelser, syngeskåle & andre spirituelle tilgange.*

Kl. 19-20: Middag

Kl. 20-21,30: Undervisning:

- *Fortsættelse af dagens tema*



*Undervisningen  
og dagens program  
er flexibelt  
– så det kommer til at  
matche deltagerne.*

### SØNDAG D. 13. AUGUST

Kl. 7,30- 9: Yoga

Kl. 9,15-10,15: Brunch

Kl. 10,15-13: Undervisning:

- *Harmoni & flow i dit liv – konkrete redskaber til dig, til din hverdag*
- *Kanaliserede budskaber til dig*

Kl. 13-14: Afslutning