

Mindfulness og yoga på Fuglsøcenteret

3 dage med mindfulness og yoga fra den 30. august til den 1. september 2019

Har du været ramt af stress? Har du hørt at mindfulness og yoga kan gøre en forskel, eller er du bare nysgerrig? Så er denne weekend på Fuglsøcenteret lige noget for dig.

Oplev en skøn weekend hvor krop og sjæl får den opmærksomhed, der er brug for. En livgivende kombination af meditation, blid yoga, god mad og venlig betjening. En lille ferie og oplevelse i og omkring det smukke Mols naturreservat.

Har du et ønske om at lære mindfulness og yoga nærmere at kende? Kunne du tænke dig at udleve drømmen på et dejligt hotel (mulighed for eneværelser) midt i Mols bjerge, mens du mediterer og laver yoga? Så er mindfulness og yoga på Fuglsøcenteret lige noget for dig.

Dine undervisere er Gitte Middelhede (Yinyogalærer, mindfulness instruktør og sygeplejerske).

Ingrid Videbech (Hathayoga- og mindfulness-instruktør, forfatter (Jeg begynder på mandag m.m.) og livsstilsvejleder).

Jens Mikkelsen (Mindfulness instruktør, stressekspert og naturness vejleder).

Medbring ønsket om at afprøve, lære og medvirke. Plus tæppe og pude (til meditation) .

Vi ved fra tidligere kurser, at når du tager hjem søndag, så har du har på egen krop mærket hvordan mindfulness og yoga gør en forskel.

Prisen for værelse, forplejning og undervisning er alt i alt kr. 2500.

Dagsprogram:

1. dag :

Fra kl. 15 – 17.30 Indkvartering

Kl. 18 aftensmad (husk at give besked om allergener).

Kl. 19:30 Præsentation af Gitte og Ingrid samt deltagere. Herefter yoga og meditation.

Dag 2:

Kl. 7 Undervisning.

Kl. 8:30 Morgenmad i restauranten.

Kl. 10 Undervisning.

KL. 11.30 – kl.12 Pause

KL. 12 Henter vi madpakken og møder naturen og Naturness ekspert Jens Mikkelsen.

Kl. 14.15 – 15 Pause.

Kl. 15 – 17: 30 Undervisning

Kl. 17:30 – Kl. 18 Pause inden aftensmaden.

Kl. 18 Aftensmad.

Kl. 19:30 Undervisning

Kl. 21 Slutter undervisningen og resten af aftenen er Jeres egen.

Dag 3:

Kl. 7 Undervisning.

Kl. 8:30 er der morgenmad i restauranten.

Kl. 10 til kl. 12 Undervisning

Kl. 12 til Kl. 13 Spørgsmål og bemærkninger, afslutning

KL. 13 Frokost i restauranten og herefter går turen hjem.