



**T**ilbring en weekend med intensiv yoga, meditation og timer i stilhed. Der vil være tid til ture i naturen og mulighed for at bade i havet og gå i sauna.

Retreatet foregår på det skønneste sted på Møn, hvor jeg mange gange før har afholdt retreats.

Du vil blive undervist i hatha og yin, og fokus er på åndedræt og tilstedeværelse i øvelserne. Du bliver introduceret til forskellige former for meditationer og afspændinger.

Du kan glæde dig til lækker vegansk mad. Der er grønne smoothies, frugt, varm grød, chiagrød og superfood om morgenen. Frokost og aftensmad er fyldt med grøntsagsretter, skønne salater, dejlige dressinger, proteiner eller ris. Det er 100% økologisk og så vidt muligt med friske, lokale råvarer. Vi blander ikke gluten i maden og tager hensyn til allergier.

### Jeres instruktør

Jeg hedder James Hunt og tilbyder ugentlige, faste klasser, workshops og retreats. Derudover er jeg behandler. Her tilbyder jeg stress- og traumeforløsende behandlinger. Du kan læse mere om mig på [www.jameshunt.dk](http://www.jameshunt.dk), hvor der også ligger videoer, så du har mulighed for at prøve, om min yoga er noget for dig. Jeg glæder mig til at dele en weekend med jer.



## Weekend med yoga, meditation og stilhed den 15 -17 september.

### Fredag

Ankomst kl. 15.00-17.00  
 Introduktion og yoga kl 17.00 - 19.00  
 Aftensmad kl 19.00 - 20.00  
 Meditation kl 21 -22

### Lørdag

Yoga og meditation kl 7:30 - 9.00  
 Morgenmad kl 9.00 - 10.00  
 Meditation kl 12.00- 12:30  
 Frokost kl 13 - 13.30  
 Sauna ved stranden 14:00 (frivilligt)  
 Yoga og meditation kl 16.00 - 17.45  
 Aftensmad kl 18.00 - 19.00  
 Meditation og afspænding kl. 20:30 – 21:30

### Søndag

Yoga og meditation kl 7:30 - 9.00  
 Morgenmad og afrunding kl 9.00 - 10.00

Pris for dobbeltværelse	2995 kr
Pris for enkeltværelse	3695 kr
Pris for 4 personers værelse	2745 kr

Prisen inkludere alt mad, drikke og undervisning. Ønsker du at bruge muligheden for sauna, koster det 100 kr ekstra som betales på dagen.

### Tilmelding og betaling

Send en mail til [James@yoga-nord.dk](mailto:James@yoga-nord.dk). Skriv dine ønsker og eventuelle spørgsmål. Du er endelig tilmeldt, når du har betalt depositum. Yderligere information fremsendes før afholdelse

Depositum 1000 kr. Den resterende del betales senest den 10 august. Konto nr: 0400-4022682453, Mobilepay: 42531104