

Familie yoga

Et retreat med din teen

**5. - 6. & 7.
Juli**

Mød din teenager hvor ord er byttet
ud med træning, tillid og
tankefuldhed

Start sommerferien...

...med 3 dages familie retreat hvor yoga, samhørighed og nærvær er i fokus.

Lad skærmen blive hjemme og inviter din teen på retreat i de skønneste omgivelser på Samsø retreat.

Retreat betyder at trække sig tilbage. På et familie yoga retreat kan du/I trække jer væk fra hverdagen, dagligdagens ydre verden og være i fred og ro.

Vi skal bruge tiden på yoga, meditation, læsning, gåture i naturen, en dukkert ved havet, leg, spil og samtaler og måske endda lidt stilhed

Vi bor på...

... Samsø Retreat, Ørnslund 2, i skovbrynet ved Brattingborg med en fantastisk indretning og en hel særlig stemning og ro.

I skal overnatte i skønne lyse værelser og på 1.salen lave yoga i en smuk yogasal. Samsø Retreat er omringet af en smuk have, skov og en lille gåtur bringer dig til stranden.

Transport

Du sørger selv for transport. Fra Hou i Jylland og fra Kalundborg på Sjælland går færge til Samsø.

Medbring

- Yogatøj
- Badetøj
- Strandhåndklæde
- Hjemmesko
- Praktisk fodtøj
- En god bog
- Gode spil
- Sengelinned og badehåndklæde (kan også lejes på stedet for 100 kr.)
- Yogaudstyr findes på stedet



Mandag d. 5. juli

- 
- 13.00** Ankomst og indkvartering
 - 14.00** Velkomst vi mødes rundt om bordet
 - 16.00** Familieyoga
 - 18.30** Aftensmad
 - 20.00** Gående meditation i skoven

Tirsdag d. 6. juli



7.30	Mulighed for morgenthe
8.00	Morgenyoga for mor/far
9.30	Morgenmad
11.00	Teenyoga
13.00	Frokost/madpakke
16.00	Familieyoga
18.30	Aftensmad
20.00	Aftenyoga

Onsdag d. 7. juli

The background of the slide is a close-up photograph of water with gentle ripples. In the lower center, there is a small, clear circular ripple from a drop of water, with concentric rings expanding outwards. The water has a warm, golden-brown hue, suggesting it might be reflecting the light from a low sun or a warm light source. The overall texture is soft and fluid.

7.30	Morgenthe
8.00	Morgenyoga for mor / far
9.30	Morgenmad – smør en madpakke
11.00	Familieyoga – afslutning og afrunding
12.00	Karmayoga
13.00	Knus, kram, farvel og på gensyn

Den yogaform...



...du kommer til at møde, for både dig og din teen er udfordrende men også blid og mediterende.

I skal udforske yogastillinger, åndedrætsøvelser, meditationer, afspænding/yogasøvn og meditationer sammen.

Din teen vil elske denne måde at være sammen på.

Ví ses!

Jeg håber du kommer godt til Samsø.
– Hvis du får udfordringer på din vej så kontakt mig tlf. 40 96 01 15



SUNDYOGA.NU

yoga for store og små