

---

# YOGARETREAT PÅ HJORTHS BADEHOTEL

ved yogalærer Maria Abildgaard

**28.-30.oktober 2022**

Træk stikket og tag med på  
Danmarks måske  
hyggeligste badehotel,  
Hjorths Badehotel i  
Kandestederne syd for  
Skagen



Giv dig selv en forkælelsesgave med skøn yoga, lækker mad og enestående natur.

Retreat eller retræte, betyder tilbagetrækning, og det er netop, hvad jeg ønsker at invitere dig ind i på Hjorths Badehotel denne weekend. Du behøver ikke have kendskab til yoga for at være med.

Vi bor midt i den smukkeste natur, med Råbjerg Mile og Vesterhavet som nærmeste nabo. Her er natur så langt øjet rækker, ingen støj fra biler eller by, blot lys, stilhed og natur. Under de tre dage er der også indlagt flere stunder for egentid, hvor området kan udforskes fx med et havdyp eller en smuk gåtur i den flotte, uspolerede natur. Du kan også nyde Hjorths Badehotels behagelige og hyggelige rammer med en bog, strikketøjet eller fx et brætspil.

---

---

Jeg inviterer til yoga flere gange om dagen i den smukke yogasal med udsigt til klitterne. Hjorths Badehotel og jeg stiller alt udstyr til rådighed, du skal blot pakke tasken med noget varmt, blødt og behageligt tøj.

Om morgenen laver vi blid vinyasa yoga, så vi langsomt vækker kroppen efter en forhåbentlig god og lang nattesøvn. Lørdag eftermiddag laver vi Yin yoga, som er en stille, siddende og liggende yogapraksis. Her bliver vi stillingerne i 3-5 minutter.

Inden sengetid laver vi Restorativ Yoga med hovedsageligt liggende stillinger. I denne praksis søger vi ind i hvilen, så vi kan gøre klar til en god nattesøvn. Vi afslutter den restorative yogapraksis med Yoga Nidra (yogisk søvn), som er en dyb meditationspraksis. Denne bliver udført liggende.

I denne weekend er min intention at sætte rammerne for nogle dage, hvor du kan få lov til at gå lidt i stå. Her er ikke noget, du skal nå, men en weekend, hvor du kan få lov til at lande i det, du synes er rart og som giver dig ro.

### **Pris:**

Delt dobbeltværelse 4995,-  
Enkeltværelse 5495,-

I prisen er alle måltider inkluderet, yoga, lån af udstyr, sengelinned og håndklæder. Transport til og fra er ikke inkluderet samt drikkevarer udover vand og te samt morgenkaffen og drinks (evt. alkoholfri) før middagen. Der vil under hele opholdet være vand og te ad libitum

### **Tilmelding:**

Send en mail til [info@mariaabildgaard.dk](mailto:info@mariaabildgaard.dk). Du modtager efterfølgende en faktura fra mig. Rejser du med en, du ønsker at dele værelse med, skriv gerne navnet i mailen du sender mig.



## **Program**

### **Fredag den 28.oktober**

Kl.14.00-17.00: Indkvartering

Kl.17.30 Velkomstdrink i opholdsstuen

Kl.18.00-19.30 Tre retters menu

Kl.20.00-21.30 Restorativ yoga og Nidra

Kl.21.30- stilletid og godnat

### **Lørdag den 29.oktober**

Kl.8.00-9.15: Blidt morgenflow

Kl.9.30: Morgenmad

Gåtur, havdyp, læsetid eller anden frivillig stilletid

Kl. 13.00 Frokost

Gåtur, havdyp, læsetid eller anden frivillig stilletid

Kl.15.30-17.00 Stille Yin

Kl.17.30 Drink inden middag

Kl.18.00 3-retters menu

Kl.20.00-21.30 Restorativ Yoga og Nidra

Kl.21.30 Stilletid og godnat

### **Søndag den 30.oktober**

Kl.8.00-9.15: Blidt morgenflow

Kl.9.30: Morgenmad

Gåtur, havdyp, læsetid eller anden frivillig stilletid

Kl.12.00 Let frokost to stay eller to go

## **På gensyn**

## **Betingelser**

Din tilmelding er bindende og pengene kan ikke gives retur. Du kan overdrage din plads til en anden, blot send mig en mail med personens navn, e-mail og telefonnummer.

Bliver retreatet aflyst, får du selvfølgelig alle pengene retur.

## Om Maria

Jeg er 43 år og bor i Aalborg med min mand, vores to børn, en hund og en kanin.

Jeg arbejder fuldtid som yogalærer, og har både forløb samt private 1:1 yogaforløb hjemme hos mig selv samt arbejder to gange om ugen hos Skansen i Nørresundby.

Jeg er uddannet Power Vinyasa Yogalærer fra Yogahuset Aalborg i 2018 og har siden levet af min yogapassion. Siden 2018 har jeg løbende deltaget i kurser og flere yogauddannelser, bl.a. hos Anne Goncalves og Marie Haulrik.

I mine yogaklasser møder du nærvær og ro, også på de mere svedige vinyasaklasser. Jeg har et stort fokus på vores åndedræt, som forankrer os i vores krop og sind. Du behøver ikke at have et kendskab til yoga for at deltage på et hold eller et retreat hos mig, jeg er meget opmærksom på, at yoga'en skal tilpasses dig og der, hvor du er i din krop – og ikke omvendt.



Læs mere på  
[www.mariaabildgaard.dk](http://www.mariaabildgaard.dk)