
YOGARETREAT PÅ HJORTHS BADEHOTEL

ved yogalærer Maria Abildgaard

13.-15. december 2022

Drømmer du om at mindske symptomer på **stress** og **angst**?
Drømmer du om at finde mere **RO** i hverdagen uden en masse på en lang to-liste? Så skal du med på retreat tre dage i december på skønne, og Danmarks måske hyggeligste badehotel, Hjorths Badehotel.



Retreat eller retræte, betyder tilbagetrækning, og det er netop, hvad jeg ønsker at invitere dig ind til tre dage i december. Her får du muligheden for at give dig selv hvile og ro i en tidlig julegave. Vi skal nemlig glemme hverdagen for en stund for at give os selv en velfortjent pause. Retreatet er tænkt som en mulighed for at slippe stress og uro og lande i en mere stille krop og et sind med lidt mindre tankemylder.

På dette yogaretreat skal vi lave masser af blid yoga (Yin og Restorativ), jeg vil invitere dig ind i Yoga Nidra, som betyder yogisk søvn. Det er en dyb og meget afstressende meditationspraksis som er oplagt at lave, når krop og sind har brug for at være stille. På dette retreat laver vi den om aftenen inden sengetid, så du forhåbentlig får en skøn, lang og dyb nattesøvn. Hver morgen starter vi med blid vinyasa yoga for at vække kroppen blidt samt en morgenmeditation.

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, strikkesøjlet 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.

På dette retrace bliver der max 12 deltagere, så der bliver god tid til dig og ikke mindst en masse ro og stilhed omkring dig.

Pris:

Delt dobbeltværelse 5295,-
Enkeltværelse 5795,-

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. 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

Tirsdag den 13. december

Kl.14.00-15.00: Indkvartering

Kl.16.00 Velkommen i Yogasalen

Kl.16.30-17.30 Stille Yin

Kl.17.30: Velkomstdrink (alkoholfri) i opholdsstuen

Kl.18.00-19.30 3-retters menu

Kl.20.00-21.30 Restorativ Yoga og Nidra

Kl.22.00 Godnat

Onsdag den 14. december

Kl.8.00-9.15: Blid morgenyoga med meditation

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 Mødtail inden middag

Kl.18.00 3-retters menu

Kl.20.00-21.30 Restorativ Yoga og Nidra

Kl.22.00 Godnat

Torsdag den 15. december

Kl.8.00-9.15: Blid morgenyoga med meditation

Kl.9.30: Morgenmad

Gåtur, havdyp, læsetid eller anden frivillig stilletid

Kl.11.30-13.00 Stille Yin

Kl.13.00 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, to børn, en hund og en kanin.

Jeg er uddannet yogalærer tilbage i 2018 og har stort set levet af mit erhverv siden.

I 2012 og 2013 var jeg selv ramt af stress, angst, søvnløshed og tankemylder. Jeg manglede selv en yogaramme at gå til, da jeg havde det værst, og sådan set også efterfølgende.

Den ramme har jeg selv skabt, ved at have små yogahold mod stress, 1:1 private yogatimer for stressramte og nu også hverdagsretreats, hvor jeg giver dig muligheden for at trække dig tilbage fra det, der kan virke larmende og overvældende i hverdagen.

Jeg opdagede yogaen i 2003, og dengang var det en praksis for mig for at blive mere fysisk smidig og stærk. I dag er min egen yogapraksis mere for holde mig mentalt smidig og stærk. Yoga og meditation blev mit "helle" da jeg var sygemeldt med stress, og jeg har ikke sluppet det siden.



Læs mere på
www.mariaabildgaard.dk