Udvid din cirkel

Dagsretreat med Yoga, meditation & fordybelse

Søndag d. 22. november kl. 11 - 17

- Kl. 10.30-11.00: Ankomst & forfriskning

Adresse: Samsø Retreat, Ørnslund 2, Samsø

- Kl. 11.00: **Yoga i salen.** Vi bevæger os med ro og nærvær, mens dagens tema guider os gennem kroppen.
- Kl. 13.00: Frokost
- Kl. 13.45: **Stille Skovbad i Brattingsborg skov.** Vi bader i naturens ro og lader os bære af træernes stilhed.
- Kl. 14.30: Restorative Yoga, Meditation & Hjerterum
- Kl. 16.30: Afrunding & forfriskning
- Kl. 17.00: På gensyn