



Senior Yoga Retreat

— Krop, sind og sjæl

14. – 18. juni 2021

Senior Yoga Retreat. Kom med på en uges Senior Yoga Retreat og mærk, hvordan krop, sind og ånd forkæles, genoplades og regenereres. Yoga kan noget, og dens popularitet er stigende, også blandt seniorer. Ud over daglige sessioner med yoga tilbydes der meditation, åndedrætslære, vandretur, livsfilosofi mm. Vi starter dagen med morgensang og morgenyoga. I løbet af dagen debatterer vi emner som det positive livssyn, kost og ernæring samt yogaens filosofiske tanker. Perspektiver, der alle skal udfordre dig, inspirere dig og give dig lyst til at reflektere. Vi skal også meditere, dyrke mere yoga, synge og selvfølgelig grine en masse. Alle kan være med! Glæd dig også til en urtetur rundt i den smukke natur. Indimellem er der mulighed for gåture og afslapning i parken. Liselunds køkken forkæler os med lækker, sund og bæredygtig mad med fokus på årstidens råvarer. Glæd dig til en uges forkælelse af krop, sind og sjæl.

Medvirkende.



Karen Loy Aronson er uddannet Hatha Yoga-lærer, Holistic Lifestyle Coach og terapeut. Hun har over 30 års erfaring fra sundhedsbranchen. Hendes passion er at give simple redskaber til at mærke større vitalitet og velvære hos den enkelte i hverdagen. Hun vil gerne inspirere til at hvile i sig selv, passe bedre på sig selv og lære sig selv bedre at kende.

Kursustilrettelægger. Karen Loy Aronsen.

Kursusleder. Mogens Hemmingsen.

Ret til programændringer forbeholdes!

Dagsrytme

Kl. 8.00 - 9.00	Morgenmad
Kl. 9.00 - 9.30	Gåtur i haven
Kl. 9.30 - 12.00	Foredrag / Aktivitet
Kl. 12.00 - 13.00	Frokost
Kl. 13.00 - 16.30	Foredrag / Aktivitet
Kl. 18.00 - 19.00	Middag
Kl. 19.30 - 21.30	Aftenarrangement

Senior Yoga Retreat

— krop, sind og sjæl

14. – 18. juni 2021

Ret til programændringer forbeholdes!

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Formiddag	Kl. 11.00 - 12.00 Ankomst og indkvartering	Kl. 9.30 - 10.30 Meditation og Åndedrætslære	Kl. 9.30 - 10.30 Meditation og Åndedrætslære	Kl. 9.30 - 10.30 Meditation og Åndedrætslære	Kl. 9.30 - 10.30 Gennemgang af materiale til hjemmet
Eftermiddag	Kl. 13.30 - 15.00 Introduktion til Liselund Kl. 16.30 - 18.00 Intro SeniorYoga	Kl. 11.00 - 12.00 SeniorYoga	Kl. 11.00 - 12.00 StoleYoga	Kl. 11.00 - 12.00 AfspændingsYoga	
Aften	Kl. 19.30 - 21.30 Sang og musik fra Højskolesangbogen	Kl. 15.00 - 16.30 Livsfilosofi	Kl. 15.00 - 16.30 Urte Vandretur	Kl. 14.00 - 17.00 Besøg til tempel i Korsør	Kl. 13.00 - 14.00 Refleksion og farvel
		Kl. 19.30 - 21.30 Spilafte	Kl. 19.30 - 21.30 Livsfilosofi	Kl. 18.45 Festafte med sang og musik fra Højskolesangbogen	

Praktisk information

Priser

Ophold (værelse, forplejning, undervisning) betales forud.

Indbetaling

Indbetalingskort fremsendes.

Indkvartering

Ny afdeling med bad og toilet på værelset:

Enkeltværelse Kr. 5.255, -

½ dobbeltværelse Kr. 4.655, -

Gammel afdeling med vaskekumme på værelset og bad og toilet på gangen:

Enkeltværelse Kr. 4.655, -

½ dobbeltværelse Kr. 4.055, -

Hjemmeboende: Inklusive alle foredrag, udflugter og måltider Kr. 3.730, -

Tilmeldingsgebyr

Kr. 500,- pr. deltager, betales når Liselund har bekræftet tilmeldingen.

Tilmeldingsgebyret fratrækkes senere i kursusbetalingen.

Refunderes ikke ved framelding.

Framelding

Ved framelding senest 3 uger før kursusstart refunderes kursusbetalingen (minus tilmeldingsgebyret på 500 kr.).

Ved senere framelding refunderes kursusbetalingen ikke.

Tilmelding

Når du er tilmeldt, modtager du en bekræftelse fra Liselund med reservations-nr., indbetalingskort og betalingsfrister.

Vi anbefaler, at du læser vores Persondatapolitik.

NB: Ønske om særlige kosthensyn bedes meddelt ved tilmelding og senest 3 uger før kursusstart.

Afbestillingsforsikring

Liselund har indgået samarbejdsaftale med Europæiske Rejseforsikring.

Find linket til Europæiske Rejseforsikring på vores hjemmeside.



Slotsalléen 44, 4200 Slagelse
Telefon: 5852 3120

Læs mere på www.liselund.dk