



## Kom med til en weekend fyldt med yoga og fordybelse - for dig.

20. - 22. april 2018  
på Strandgaarden, Esby Strandvej 8,  
Knebel på Mols

Vi starter fredag aften kl. 19:30  
og slutter søndag kl. 16:30

På Strandgården er du omgivet af skøn natur, dyreliv og det friske hav, der sammen med det spirende forår giver ekstra mulighed for at finde dybde, nærvær og inspiration. Lad omgivelserne favne og transformere dig på dette spændende FOF yogaretreat.

Undervisningen lægger vægt på at du kommer i dybden med yogaen og stifter bekendtskab med nye yogastilarter. Der er fokus på dig, din yoga og din personlige rejse.

Målet er at inspirere dig - dels til din egen praksis og dels til at leve et liv i frihed uden begrænsninger.

April måned, forårets spiren samt overgang fra den mørke til den lyse tid er et oplagt tidspunkt for at skærpe bevidstheden og sansningen af det indre. Denne proces vil blive understøttet af undervisningen på dette retreat.



## Program

Begge undervisere er inspireret af utallige uddannelser og retreats og vil med stor respekt for yogaens rødder og egne erfaringer bringe det bedste med ind i programmet og inspirere dig i din personlige yogarejse.

Hver dag indledes med morgenmeditation og yogapraksis.

Vi vil i løbet af weekenden tage forskellige temaer fra yogafilosofien op, som grundlag for inspiration og refleksion. Den fysiske yogaundervisning baseres på en meget transformerende, meditativ og healende yogastil. Du vil lære at give og modtage en ældgammel ayurvedisk "gå-massage", samt blive inspireret til at din egen hjemmepraksis og trænet i "De fem tibetanere". Den fysiske yoga flettes sammen med åndedrætstræning, chanting og guidede meditationer. Der vil også blive tid til refleksion og perioder med "spirituel tavshed". Imellem undervisningen vil du have tid til at fordøje de mange indtryk. Strandgårdens smukke rammer indbyder til hyggeligt samvær med de andre deltagere eller du kan gå en tur til stranden i stille refleksion eller bestige det lokale "bjerg". Her kan man nyde en fantastisk panoramaudsigt over det vilde Helgenæs. Dagen afrundes med meditation og refleksion.

Det er intentionen med retreatet at skabe et rum for personlig udvikling, fordybelse og refleksion og samtidig skabe rammerne for nærvær og samvær i fortrolige og tillidsfulde rammer. Dette retreat henvender sig til dig, som gerne vil have mulighed for at gå dybere i din yogapraksis og til dig, der gerne vil tage de første spæde skridt imod en spirende yogapraksis.

 **KLOGERE, SUNDERE, GLADERE**



### **Om undervisere:**

#### **Ægteparret Irrene og Hening Wilsten.**

De er begge tidligere bankansatte og har efter deres pensionering i 2009 været passionerede yogaudøvere. De har taget intensive yogauddannelser og deltaget på utallige retreats i Danmark, Sverige, Indien, Thailand, Mexico og Bali.

De er begge certificerede yogalærere i Traditionel Tantra Yoga (RYS 200) fra Shri Kali Ashram, Indien, i Hatha Yoga (RYS 250) fra Agama, Thailand og herudover Irrene i Asthanga Yoga (RYS 200) fra Centered Yoga, Thailand.

Ægteparret flyttede til Randers i 2012 efter et langt arbejdsliv i København og Malmö og deler nu deres tilværelse mellem boliger i Randers og i Thailand.

De seneste 5 år har de undervist regelmæssigt begge steder og i 2016 også hos FOF i Ebeltoft og Randers. I Randers har de bl.a. startet "Gratis Sommeryoga i Tøjhushaven", hvor de nu underviser for 5. år i træk i juli måned. De er også initivtager til og aktive i foreningen YogaRanders og Randers Yoga Festival.

Deres livsfilosofi er at dele deres passion for yogaen - og ikke mindst den underliggende filosofi og livsstil - med så mange som muligt.

### **Om Strandgården og praktiske forhold**

Strandgården er en idyllisk gård på Helgenæs omgivet af skøn natur, dyreliv og det friske hav. Der er stort køkken og spisestue med udsigt til en sø og en hyggestue med bløde afslapningsmøbler.

Vi vil hele weekenden blive forkælet med dejlig mad baseret på lokale råvarer. Der er yogamåtter og tæpper til rådighed, men hvis du har eget udstyr til din praksis, så medbring det gerne.

Tag afslappet tøj med der kan anvendes både ude og inde.

Der er fem individuelle afdelinger på gården med plads til overnattende gæster fordelt på 19 værelser. Der tilbydes forskellig indkvarteringsmuligheder og fra enkelte af værelserne er der også havudsigt. Vi har hele gården for os selv og det giver os sammen med omgivelserne den perfekte mulighed for selvforkælelse, fordybelse, nærvær og inspiration og dermed en helt unik yogaoplevelse.



**Holdnr. 183028 Pris: kr. 3.550, eneværelsestillæg kr. 500.**

**Prisen er inkl. ophold i delt værelse, forplejning og undervisning som i program.**

**Yderligere information/tilmelding på 86 32 55 88 eller på hjemmesiden [www.fof-djursland.dk](http://www.fof-djursland.dk)**

