



W  
V  
O  
T  
S  
W  
V

# DAY RETREAT

## SØNDAG 19. Januar

«The best and most beautiful things in the world cannot be seen or even touched - they must be felt with the heart», Helen Keller

Dette er en dag for deg som ønsker å gi næring til kropp, sjel og sinn. Her får du erfare hva som gjør deg godt slik at dette kan være din guide inn i din hverdag.

10:00 - 12:30 Unplug - Vi utforsker hvilen og det som gir oss energi

12:30 - 13:30 Vi nyter en smakfull & nærende vegetar lunsj

13:30 - 16:00 Restore - Vi erfarer og ser nærmere på hva som gjør oss godt

Hvem passer denne dagen for?

- For deg som ønsker å lære hvordan du kan bruke yoga, pust og meditasjon for å nære og styrke din energi
- For deg som ønsker å lære teknikker som kan hjelpe å finne ro når det stormer rundt deg
- For deg som ønsker å lære en praksis som støtter og gir deg energi i mørketiden
- For deg som ønsker å lære hvordan du bedre kan balansere din energi konto



W  
V  
O  
T  
S  
W  
V

