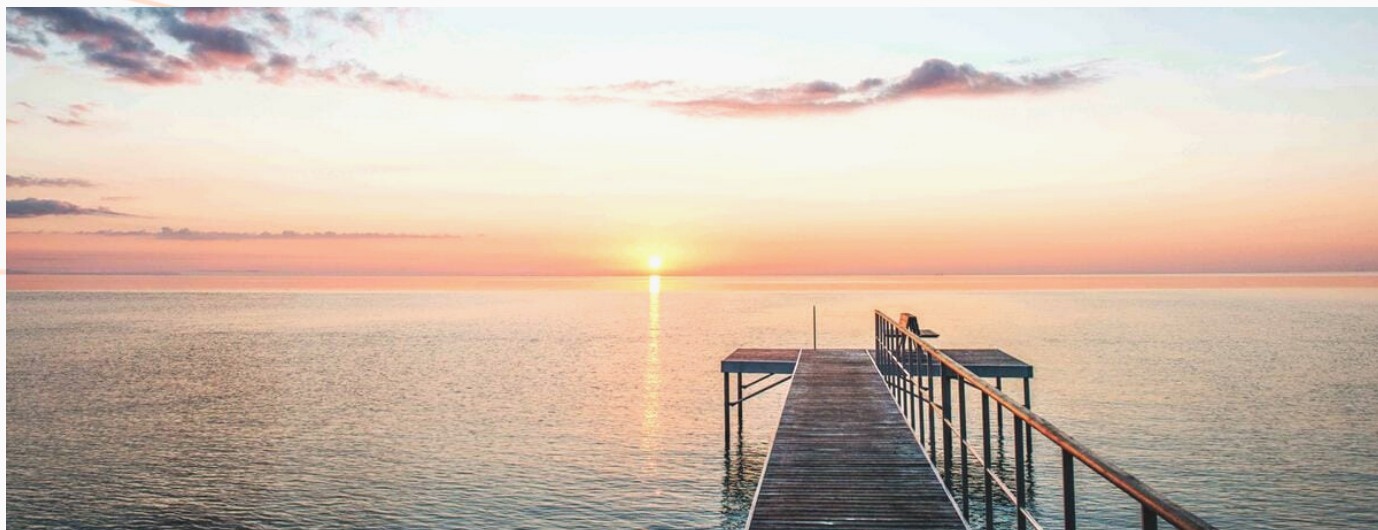


# YOGARETREAT SKODSBORG

For kvinder der har eller har haft brystkræft – yoga, meditation og netværkscirkler  
– i samarbejde med Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

*Rabat for medlemmer af Dansk Brystkræft Organisation*



## *Yogaretreat i naturskønne omgivelser* Yoga, meditation og netværkscirkler

Trænger du til at komme i kontakt med dig selv, mærke din krop og psyke og tale med ligesindede efter et tærende forløb med brystkræft?

I samarbejde med Dansk Brystkræft Organisation kan du sammen med psykoterapeut og kundaliniyogainstruktør Tina Teglgard deltage på et lækkert todages ophold på naturskønne Kurhotel Skodsborg i Nordsjælland. Tina fik selv som mor til små børn konstateret brystkræft for tre år siden og har efterfølgende været i et hårdt og krævende behandlingsforløb. Med udgangspunkt i healende kundaliniyoga og netværkscirkler tager hun deltagerne kærligt i hånden gennem en weekend i selvforkælelsens tegn.



**FREDAG D. 8. – LØRDAG D. 9.  
OKTOBER 2021**

**KURHOTEL SKODSBORG  
SKODSBORG STRANDVEJ 139  
2942 SKODSBORG**



## *Yogaretreat i naturskønne omgivelser*

### Yoga, meditation og kvindecirkler

#### **Program for dag 1:**

Kl. 12.00-13.30: Vi finder indre ro med åndedrætsøvelser, yoga og meditation på stranden med udsigt over Øresund. Vi benytter yogaformen kundalini, der hjælper vores krop med ro og balance og lærer os at forlade vores tryghedszone og omfavne forandringer. Herigennem opnår vi større indvendig balance og frihed til at være os selv.

Kl. 13.30-14.00: Check-in på dit værelse på Kurhotel Skodsborg (bagage kan stilles i hotellets aflåste bagagerum frem mod check-in).

Kl. 14.00-16.00: Netværkscirke: Vi deler og lytter til ligesindede og mærker, at vi ikke er alene. Få sat ord på dine følelser, bliv lyttet til, føl dig holdt og set. Herfra kan du hente styrke i mødet med andre i samme situation. Der serveres afternoon the/kaffe og snacks, og vi sidder i vores eget hyggelige aflukkede lokale.

Kl. 16.00-19.00: Egentid. Adgang til den lyse, indbydende spa med 16 forskellige kølende og varme badeoplevelser, afslapning i loungen og måske et dyp i havet eller de udendørs bassiner.

Kl. 19.00-20.30: Fælles aftensmad i lobbyen: Lækker aftenret inkl. freshwater.

Kl. 21.00-21.30: Yoga og meditation: Vi sætter tempoet ned og slipper spændinger i nakke, ryg og skuldre og gør klar til en skøn nats søvn.

Kl. 21.30: Egentid: Gå tidligt i seng eller nyd aftenen i spaen.

# Yogaretreat i skønne omgivelser

## Yoga, meditation og kvindecirkler

### Program for dag 2:

Fra kl. 6.00: Egentid. Prøv f.eks. hotellets morgen-spa og lad kroppen og sjælen vågne i rolige og skønne omgivelser. For de ekstra morgenfriske: En kold dukkert i havet efterfulgt af varm sauna på stranden.

Kl. 7.30-8.30: Yoga, åndedrætsøvelser og meditation.

Kl. 8.30-9.30: Fælles morgenmad. Når vi vågner veludhvilede og klar til en ny dag, byder kokkene i Brasserie Carl på en udsøgt morgenmad med alt, hvad du kan drømme om. Fra alt det sunde, grove og grønne til det søde punktum – og indimellem røræg med ristet bacon made to order, sprøde smørbagte croissanter og en frisk juicebar.

Kl. 09.30-11.30: Netværkskirkel – fortsættelse fra dagen før.

Kl. 11.30-12.30: Egentid. Nyd formiddagen i hotellets spa, løb en tur eller gå ned til vandet og tag en dukkert.

Kl. 12.30-13.15: Let frokost med frisk juice.

Kl. 13.30-14.30: Afsluttende healingmeditation og afrunding.



PRIS PR. PERSON: 3.850,- KR. INKL.

- HOTELOPHOLD PÅ EGET VÆRELSE I LUKSURIØS STRANDHOTELSTIL PÅ 4-STJERNET HOTEL. INKL. BADEKÅBE OG SLIPPERS.
- ADGANG TIL LUKSUSSPA UNDER HELE OPHOLDET.
- AFTERNOON THE/KAFFE PÅ DAG 1.
- AFTENRET INKL. FRESHWATER PÅ DAG 1.
- MORGENMADSBUFFET PÅ DAG 2.
- 2 STYKKER PALÆOSMØRREBRØD OG JUICE PÅ DAG 2.
- MASSER AF YOGA, MEDITATIONER OG NETVÆRK MED ANDRE KVINDER, DER HAR HAFT BRYSTKRÆFT.

BOOK DIN PLADS [HER](#).  
MULIGHED FOR RATEBETALING.