

WEEKEND RETREAT

HVORNÅR

Se datoer på Facebook

Ankomst fredag kl. 19 – 20 & Afslutning søndag kl. 14

HVOR

**Vidunderlige Vigso v/
Vesterhavet**

Solskinsvej 93, Vigso, 7730 Hanstholm

HVAD

Ophold og øvelser i naturen

Max. 8 deltagere



www.naturuniverset.nu

FOR DIG, DER TRÆNGER TIL AT GØRE
NOGET GODT FOR DIG SELV OG
MÅSKE SAVNER

ENERGI, **FRIHED**, LETHED, GLÆDE,
INDRE RO, BALANCE, OVERSKUD,
SAMHØRIGHED

INDHOLD

Grounding
Stillevandring
Mindfulnessøvelser
Nærvær til naturen
Nærvær til dig selv
Stillesidning ved havet
Guidede meditationer
Refleksioner
Kreativitet i naturen

PRIS

2.500 kr. inkl. aftensnack
fredag, overnatning i delt
dobbeltværelse,
økologiske boller, frugt,
kaffe og te til morgenmad,
økologisk vegansk
aftensmad lørdag

TILMELDING

Til Kirsten Kjær på
kirsten@naturuniverset.nu
eller telefon 60 77 35 04.

Jeg glæder mig til at høre
fra dig og ser frem til en
fantastisk weekend med
fokus på egenomsorg,
nærvær og hygge 😊