

Luksus Yoga-retræte på Rosenholm Slot

10-13/2 & 19-22/5



Deltag på Susanne Strunges 4 dages PMT-Yoga og afspændingsretræte i fantastiske omgivelser. Dagene starter og slutter med yoga og afspænding. Derimellem tager vi på udflugter, går en tur i parken eller finder en krog til fordybelse og refleksion, sammen eller hver for sig. Inden vores private kok serverer aftensmenuen, mediterer vi sammen. Vi mødes i "Fordybelsesannekset", som er opvarmet med infrarød varme.

Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte deltager og det er valgfrit om du vil deltage i hele programmet eller kun dele af det. Dertil har Susanne en særlig evne til, at skabe en tryk gruppe, der giver dig mulighed for, at være dig selv og nyde retræten fuldt ud.

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr. 5.595

- 3 nætters ophold i delt dobbeltværelse på Enkesædet
- 3 x sund og energigivende brunch
- 3 x 3 retters middag med økologiske vine
- 3 dages yoga og meditation ved max. 10 personer
- Frugt, vand, kaffe/te mm.
- Personlig samtalestund med instruktøren inden retræten
- Mulighed for tilkøb af personlige behandlinger
- Sengelinned & håndklæder
- Yoga tæpper og klodser (medbring egen måtte)



Susanne Strunge har 25 års erfaring inden for bevægelse, yoga og psykomotorisk terapi (PMT) og er bl.a. tilknyttet Integration- og Udlændige ministeriet og klinikken Akutera, med behandlinger i Århus og Nordsjælland.

"Kroppen har uanede af muligheder for at regenerere og dermed øge din livskvalitet. Det handler blot om, at finde den rigtige metode"

Læs mere om Susanne Strunge og PMT Yoga på www.pmt yoga.dk

For spørgsmål og tilmelding kontakt:

Susanne Strunge,
Mobil: 2237 0090
susannestrunge@gmail.com