RETREAT I SPANIEN

På yogacentret "De røde huler"
Simat, Valencia

Så er verden åben igen!

Jeg er virkelig taknemmelig for igen at kunne tilbyde de populære retreats i Spanien, som jeg har arrangeret siden 2013.

Det første retreat efter coronanedlukningen løber af stablen 10.-17. september 2022, og programmet fremgår af næste side.

Yogacentret ligger 45 km nord for vores lejlighed, hvor vi er kommet siden 2002, så jeg er godt kendt i området. Susanne og Juli, der ejer yogacentret "De røde huler", har boet der siden 2001, - Susanne er dansk.

Kunne du forestille dig at stå her med udsigt over Middelhavet og lave yoga?

www.alcologic.dk

RETREAT I SPANIEN

På yogacentret "De røde huler"
Simat, Valencia

Det praktiske vedr. retreatet:

Som det fremgår af programmet, varer opholdet en uge, fra ankomst lørdag til afrejse lørdag.

Prisen er *5.800 kr.*, der inkluderer:

- **Syv overnatninger i fortrinsvis enkeltværelser - der er to dobbeltværelser, hvor sengene er individuelt afskærmede**
- **Morgenmad og aftensmad - frokost sørger deltagerne selv for, men det er tilladt at tage en lille madpakke fra ved morgenmaden**
- **Al mad er makrobiotisk - det er godt for både krop og sjæl**
- **Yoga hver dag**
- **Deeksha (universel healing)**
- **En aften med underholdning v/Juli (der er uddannet skuespiller)**
- **En aften med levende musik**
- **Undervisning, terapisessions, gruppearbejder, faciliteret af hhv. Anna Marie Aggerholm & Lone Rohmann**
- **Turistførerservice når påkrævet**

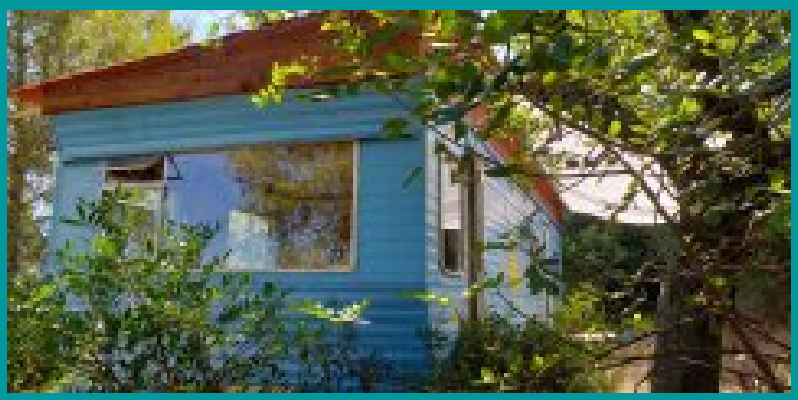
Derudover vil Lone tilbyde fysiurgisk massage, som du kan tilkøbe.

Prisen er for selve retreatet - transport til centret er for egen regning.

Nogle deltagere vælger selv at flyve derned, andre kører hele vejen og laver en tur ud af det - mens de fleste tager imod tilbuddet om at lade mig hjælpe dem med flybillet og transport til/fra lufthavnen.

RETREAT I SPANIEN

På yogacentret "De røde huler"
Simat, Valencia



Ring eller skriv til mig, Anna Marie, hvis du vil vide mere:
tlf. 2210 0688 - email: info@alcologic.dk

RETREAT I SPANIEN

På yogacentret "De røde huler"
Simat, Valencia

DAG 1	Ankomst og indkvartering Orientering om praktiske ting v/Susanne
DAG 2	Formiddag: Deltagerpræsentation Eftermiddag: Oplæg og gruppe Tema: "Selvværd og selvbillede"
DAG 3	Formiddag: Oplæg og gruppe Tema: "Styrker og ressourcer" Eftermiddag: - egentid/walk-and-talk" -
DAG 4	Heldagsarrangement, efter tid og lyst: Tur til Valencia? Dag ved stranden? Besøg hos Anna Marie i Oliva?
DAG 5	Formiddag: Oplæg til dagstema "Er du autentisk?" - At arbejde indefra og ud - gruppe, opgaver, 1:1 sessions
DAG 6	Frit valg mellem forskellige gøremål: 1) Deeksha med Susanne 2) Vandretur 3) Arbejde med tema 4) Strandtur
DAG 7	Evaluering, pakke sammen, hjemrejse

www.alcologic.dk