

# Lad lyset guide dig

Weekend-retreat med ro til at mærke hvem du er

Kom med til en skøn weekend, hvor vi giver intellektet en pause og taler om den visdom, vi altid har adgang til – den visdom vores sjæl er en del af.

Der bliver mulighed for fordybelse i 'De tre principper', gåture i skøn natur, yoga, vegansk frokost og afslapning i pool og have.

Det bliver en weekend fyldt med ro, nærvær og livgivende fællesskab i en lille gruppe med max. 8 deltagere.

Retreatet foregår i vores hyggelig hjem og, hvis vejret tillader, på vores skønne terrasse. Beliggenheden tæt ved skov og sø giver plads til at reconnecte med naturen og dig selv. I pauserne er der fri adgang til opvarmet pool.

Giv dig selv et velfortjent break fra hverdagen og vend tilbage fyldt med kærlighed og indre ro.

## Praktisk information

Dato: 11- - 13. juni 2021

Sted: Huginsvej 5, Frederiksværk

Pris: Kr. 995,-

Tilmelding: Skriv til [dorthe@myndalfogtmann.dk](mailto:dorthe@myndalfogtmann.dk) eller tlf. 21312891.

For dem, der har lyst, laver vi sammenskudsgilde/fællesspisning fredag og lørdag aften.

Der er mulighed for simpel overnatning for dem, der ønsker det.

Alle til den tid gældende corona-restriktioner og -anbefalinger vil selvfølgelig blive fulgt.



Dorthe Myndal Fogtmann  
3P Coach og facilitator  
[www.myndalfogtmann.dk](http://www.myndalfogtmann.dk)



Charlotte Scheel  
Yogalærer og madmor  
[www.yogalandskab.dk](http://www.yogalandskab.dk)



### Program:

#### Fredag d. 11. juni 2021

Kl. 16-17 Ankomst og eftermiddagskaffe

Kl. 17-19 Velkomst og

introduktion til hinanden og 'De tre principper'

Kl. 19-? Fælles aftensmad og hyggeligt samvær

#### Lørdag d. 12. juni 2021

Kl. 8:30-9:30 Yoga i haven

Kl. 9:30-10 Morgenmad

Kl. 10-12 Livet lever dig

Kl. 12-14 Frokostpause

Kl. 14-16 Tankers natur

Kl. 16-17:30

Eftermiddagspause

Kl. 17:30-19 Deep Listening

Kl. 19-? Fælles aftensmad og hyggeligt samvær

#### Søndag d. 13. juni 2021

Kl. 8:30-9:30 Yoga i haven

Kl. 9:30-10 Morgenmad

Kl. 10-12 At have fred med tankerne og tillid til livet

Kl. 12-14 Frokostpause

Kl. 14-16 Tilbage til hverdagen med ro og kærlighed

