

# Yoga weekend på Øster Løkke i Trans ved Vesterhavet. den 1.-3. oktober 2010



En weekend med meditation og yoga.  
Der lægges op til et par dage med tilbagetrækning, god mad og stor natur.  
Øster Løkke ligger lige ud til Vesterhavet.

**Weekendens tema:** Yoga og meditation i hverdagen.  
Om at begynde praksis og lade dens frø sprede sig til hverdagen.

**Ankomst: fredag 1. oktober kl. 15**  
**Afrejse: søndag den 3. oktober kl. 12**

**Denne weekend er for alle** - også jer uden kendskab til yoga & meditation  
Maden vil primært være vegetarisk og økologisk. Vi hjælpes ad med maden.

De 8 først betalende får eget værelse med bad, efterfølgende får man eget værelse med fælles bad.  
**Prisen er 1850,- for ophold, mad og undervisning.**

## **Program:**

7:30: meditation  
te/kaffe  
8:30-10: Yoga  
morgenmad  
fri & en let frokost  
15:30-17 yoga  
17:15-18 meditation  
aftensmad

Arrangører: Dorthe Brandi & Kirsten K. Gadegaard.  
Tilmelding & spørgsmål: Kirsten: [post@yogavejen.dk](mailto:post@yogavejen.dk) eller 62611710 / 30228098 + svarer.

