

RETREAT LAKE COMO 2026

I kroppens stille puls

Vi undersøger, hvad der sker, når vi giver lidt mere plads til nærvær og lidt mindre til kontrol. Når vi lytter med kroppen fremfor kun med tankerne.

Gennem yoga, meditation, stilhed, sanselige ritualer og fælles måltider bevæger vi os gennem weekenden med temaet "I kroppens stille puls"

Når vi tør mærke livet, ikke som noget der skal forstås eller præsteres, men sanses.

Vi vender tilbage til det enkle:

Til åndedrættet.

Til kroppen.

Til naturen og fællesskabet omkring os.

Torsdag – Ankomst & blød landing: Du er her nu

Ca. kl. 20.00 – Ankomst til bjerget. Vi starter langsomt ud og sætter tempoet ned. Te og en lille snack.

Fredag – jord & sansing: At lande kroppen og åbne sanserne

08.00 – Kaffe/te og let morgenmad i eget tempo

08.30 – Groundende Hatha Yoga: Fokus på jordforbindelse, nervesystem og langsomhed

10.00 – Journaling i stilhed

12.00 – Frokost i fællesskab

Tid til stilhed, hvile eller gåtur

15.30 – Restorativ yoga: sanselig hvile - at give slip på overstimulering

17.00 – Fodbad: Et enkelt, sanseligt ritual for grounding og integration.

18.30 – Aftensmad

20.00 – Ansigtsmassage & stilhed: Beroligende egenomsorg

Lørdag – Puls og resonans: At mærke det levende

08.00 – Kaffe/te og let morgenmad i eget tempo

08.30 – Blid bevægelse, rytme, flow og frihed

10.00 – Journaling i stilhed

12.00 – Frokost i fællesskab

Tid til natur, fordybelse eller badning

15.30 – Yang Yin flow: Sanser og resonans

18.30 – Aftensmad

20.00 – Bålritual: Det vi ikke længere skal bære

Søndag – Blid landing og ny retning: Integration – at vende hjem til det enkle

08.00 – Kaffe/te og let morgenmad i eget tempo

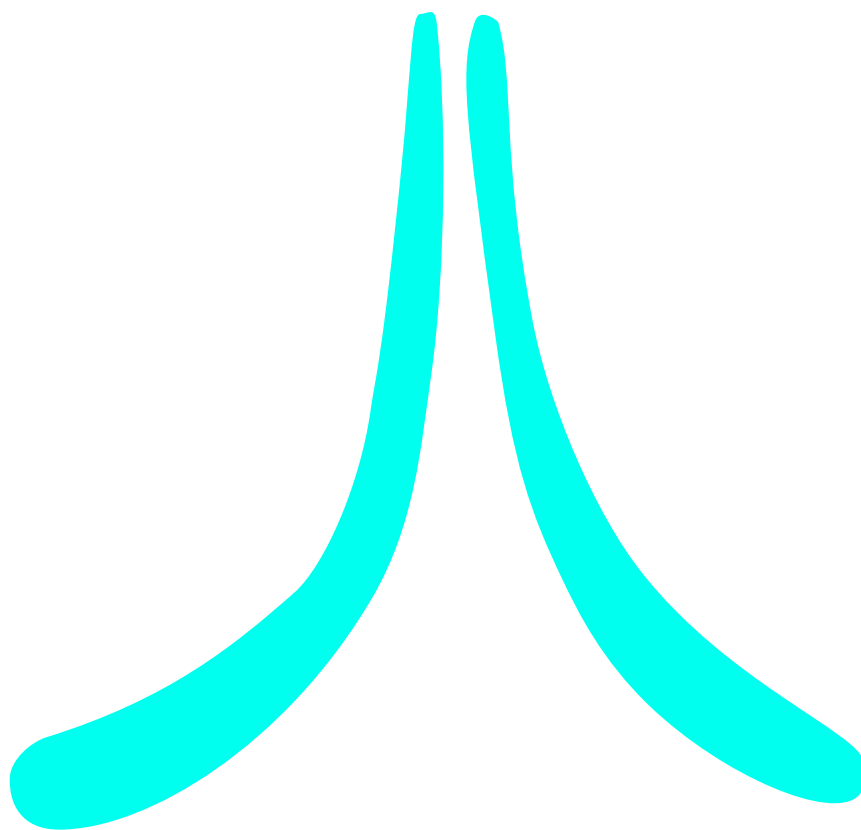
08.30 – Blid Hatha

10.00 – Journaling & afrunding i fællesskab

12.00 – Afrejse: Vi går ned fra bjerget med åbne sanser og still.

RETREAT LAKE COMO 2026

— I kroppens stille puls —



BALUNAYOGA