

Vi har tidligere haft yoga og mindfulness på Villa Vangile som temaugue og det skal vi selvfølgelig have igen i år 2025

Denne gang er det Birgitte og Gitte der inviterer dig. Har du brug for at bevæge og styrke kroppen med blide yoga stræk og samtidig finde ro i krop og sind med stille meditationer, så kan dette tilbud være noget for dig.

Yinyoga er som en stille revolution i en verden hvor flere mærker behovet for at sætte tempoet ned for at passe på sig selv. Yin kompletterer en aktiv livsstil med sit indadrettet fokus hvor strækkene holdes i flere minutter ad gangen. Det afspænder kroppen, stimulerer blodcirkulationen og hydrerer de dybere bindevæv hvilket giver større mobilitet og velvære.

Mindfulness er en måde at være i livet på med større nærvær og bevidsthed. Gennem meditationer og øvelser styrker vi vores evne til bevidst nærvær og giver nervesystemet ro. Yin yoga og mindful yoga giver plads til at være DIG!

Alle kan være med til yogastillingerne. Samtidig nyder vi samværet i fællesskabet i de 4 dage.

Vi er begge uddannede yoga lærere og mindfulness instruktører.

**Hvornår:** Starten er fredag den 28. februar, afslutning er mandag den 3. marts 2025 hvor vi slutter med champagne og fællesmiddag.

**Hvor mange:** Der er plads til 20 deltagere

**Prisen:** 500 kr. pr. person for alle 4 dage som betales ved tilmelding.

**Hvem kan deltage:** Alle kan være med. Der vil være yin yoga kl.9, og mindful yoga kl.17. Desuden vil der være mulighed for at vælge aktiviteter midt på dagen til eller fra, som det passer dig. Se det vedlagte program. Vi anbefaler dig at nyde dagene til at finde ro, og til at bruge den dejlige natur omkring slottet.

**Hvordan tilmelder jeg mig:** Du sender en mail med følgende information; Aktionærnummer, navn, mailadresse, mobil, har du en gæst med, gælder det samme (undtagen aktionærnummer)  
Send din tilmelding til Gitte Lindhard på [gittelindhard@icloud.com](mailto:gittelindhard@icloud.com)

**Der er mulighed for tilmelding så længe der er ledige værelser.**  
Du kommer naturligvis ind i den rækkefølge du tilmelder dig på.

Hvis i er to der rejser sammen, kan i dele hvert sit værelse, eller et fælles værelse. Ønsker i at deltage 3 eller flere, vil der være mulighed for tildeling af to eller flere værelser.

Har du spørgsmål; er du velkommen til at kontakte Gitte på mobil; 42 72 46 20 ☺ eller Birgitte; 23 29 73 44.

