

## **"The Beauty Way Sensommer Retræte" - Ro, nærvær og opladning.**

The Beauty Way Retræte – er en sanselig rejse til at højne din frekvens.

Brug sensommeren til at forberede dig til de køligere måneder og til at forkæle dig selv med denne retræte fyldt med yoga, meditation, lyd healing, aromaterapi, ceremoni - og indre arbejde. Du vil få ro på nervesystemet og skærpe dit nærvær med dig selv, dine omgivelser og naturen omkring dig.

Vi skal på en sanselige rejse med det formål at højne vores energi, frekvens og bevidsthed. Retræten vil foregå i en grundessens af stilhed.

Du vil blive undervist af Mette Peoples & Christina Præstkær. Du kan læse mere om dine undervisere på [www.peoplespirits.com](http://www.peoplespirits.com) og [www.christinapraestkaer.dk](http://www.christinapraestkaer.dk)

Weekendens Program:

Fredag d. 27/8 -21

Kl. 17:30 Ankomst & indkvartering

KL. 18.00 Let aftensmåltid

Kl. 19.30 -21.30 Aftenpraksis ( Blid Yoga, Meditation & Lydhealing)

Lørdag d. 28/8-21

kl. 8.30-10.30 Yoga, Meditation & Lydbad)

Kl. 11.00 Brunch & pause med mulighed for tur til stranden

Kl. 14:30 -17:30 Ceremoni, Meditation og indre fordybelsesarbejde

Kl. 18:00 Vegansk aftensmad

kl.20:30 Aften kontemplation & lydhealing

Søndag d. 29/8-21

Kl. 8:30-9:30 Yoga

Kl. 10:00 Vegansk morgenmad

kl. 11:00-12:00 Fælles oprydning & rengøring

kl. 12.00 – 13.00 Afslutnings ceremoni og afslutning på en fantastisk weekend

På denne weekend-retræte er gourmet-maden og luksushotellets kiftet ud med stilhed, sommerhus, strand, bølger, natur og let vegansk mad. Det gør det lettere for kroppen og sindet at optage alt det, som yogaen og det indre arbejde sætter gang i.

Sommerhuset ligger ved Stilling Strand, direkte ned til stranden, med pejs i stuen og masser af hyggelokke i haven og huset. Da hverdagen for de fleste af os er ikke rummer så mange stunder til blot at være, bliver der sat tid af til væren, til at sidde og kigge på flammerne i pejsen, gå tur på stranden eller læse i en bog.

For at holde prisen nede er vi fælles om at dække bord, rydde op og gøre rent. Der vil blive serveret økologiske nødder, frugt og the. Du må også gerne medbringe egne drikkevarer.

Prisen er 3500 kr. pr. pers. i delt værelse. Der er enkelte værelser der kan bookes som eneværelse for 700 kr. ekstra ( for begge overnatninger). Er I to venner/et par, er det muligt at ønske samme værelse.

Ønsker du blot at komme til undervisningen uden overnatning (eller med mulighed for at slå et telt op i haven) koster retræten 3000 kr.

Du kan sikre dig din plads ved at betale 1500 kr. nu og resten senest d.1/8 -21. Depositum gives ikke retur og efter 15/8-21 er det ikke længere muligt at afbestille. Bliver du forhindret, er du til gengæld velkommen til at sælge din plads videre til anden side.

Samkørsel vil blive arrangeret så miljøet skånes. Parkeringspladsen ligger få hundrede meter væk, der er mulighed for at sætte bagagen af på Retræten først.

Du skal selv medbringe: sengelinned, håndklæde, badetøj, måtte, klodser, tæppe, yogapølle, varm trøje, tykke sokker og sutsko.

Tilmelding sker ved at sende os en e-mail på [mettepeoples@gmail.com](mailto:mettepeoples@gmail.com) og ved betaling via mobilepay til 96074.

Du er sikret din plads, når du har modtaget en bekræftelse og ved betaling. I disse corona tider er kun 10 pladser, så vi kan holde god afstand. Har du spørgsmål eller vil du vide mere er du velkommen til at kontakte Mette Peoples på [mettepeoples@gmail.com](mailto:mettepeoples@gmail.com) eller på 26 66 95 56. Adresse: Stilling strand, Kongsmarkvej 74, 4200 Slagelse.