

Luksus Stille-retræte på Rosenholm Slot

15. - 18. December 2021

Deltag på Susanne Strunges 4 dages Stille retræte på Rosenholm Slot. PMT-Yoga, meditation og afspændingsretræte foregår i fantastiske omgivelser og i en helt særlig højtidsmånede.

Dagene starter og slutter med yoga og afspænding. Derimellem er der tid til egen refleksion, gåture i slotsparken eller behandlinger.

Inden vores private kok serverer aftensmenuen, mediterer vi sammen i "Fordybelsesannekset", som er opvarmet med infrarød varme.

Undervisningen tager udgangspunkt i den enkelte deltager og det er valgfrit om du vil deltage i hele programmet eller kun dele af det. Dertil har Susanne en særlig evne til, at skabe en tryk gruppe, der giver dig mulighed for, at være dig selv og nyde retræten fuldt ud.

Pris pr. person i delt dobbeltværelse kr. 5.595

Personlig samtalestund med instruktøren inden retræten er en mulighed. Skriv blot dit telefonnummer på tilmeldingen, så kontakter Susanne dig inden du drager afsted til Rosenholm Slot.

Susanne Strunge har 25 års erfaring inden for bevægelse, yoga og psykomotorisk terapi (PMT) og er bl.a. tilknyttet Integration- og Udlændige ministeriet og klinikken Akutera, med behandlinger i Århus og Nordsjælland.

"Kroppen har uanede af muligheder for at regenerere og dermed øge din livskvalitet. Det handler blot om, at finde den rigtige metode"

Læs mere om Susanne Strunge og PMT Yoga på www.pmt yoga.dk For spørgsmål og tilmelding kontakt:

**Susanne Strunge,
Mobil: 2237 0090 susannestrunge@gmail.com**