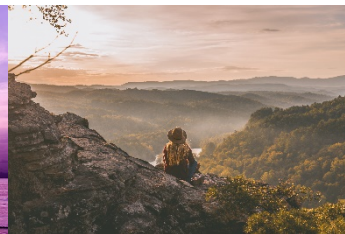
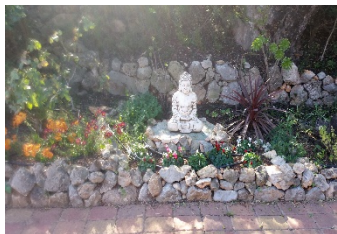


## Retreat i "De røde huler" - Simat De Valldigna, Spanien- uge 19, 2019

### Yoga, energiarbejde, selvudvikling og fordybelse.



Tag med på en rejse på ydre og indre planer, sammen med andre mennesker der ønsker at arbejde med spirituelle energier og løfte livet til mere glæde og kærlighed. På dette retreat vil du få muligheden for at søge indad, finde ro og integrere mere af din Essens, din Sjæls energi. Vi bor på et bjerg med den skønneste energi og smuk udsigt, samt nogle power fulde grotter du kan besøge.

#### Yoga:

Vi vil starte dagen med yoga, der får flow i kroppens energier, styrker og smidiggøre dig. Yogaen vil hjælpe dig til at åbne op for det energiarbejde vi skal lave senere på dagen. Yogaen jeg underviser i, er hovedsageligt baseret på hatha, samt en smule yin og bowspring, dvs. der vil være både rolige og dynamiske øvelser. Alle kan deltage i denne yogatime og vil kunne modereres ved behov. Du behøver ikke have kendskab til yoga i forvejen. Timen vil afsluttes med guidet healende afspænding.

#### Energiarbejde:

Jeg vil guide healende meditationer, samt lave kanaliseret lydhealing med stemmens kraft. Vi vil benytte oracle og tarotkort. Jeg vil formidle lysskibsaktiveringer (aktiveringer fra højintelligente Starbeeings). Vi vil tale om hvor du står i dit liv og arbejde med at integrere mere Sjælsenergi- den del af dig der rummer alt, ved alt, er alkærlig.

#### Individuelle sessions:

I løbet af denne uge, vil du have en individuel session (samtale og healing) med mig, hvor du har mulighed for at vende hvad end, der måtte være brug for, for et liv i mere glæde, kærlighed og udlevelse af dit potentiale.

#### Deeksha ceremoni:

Susanne og Juli afholder en meget smuk og dyb ceremoni/process "De Hellige Kamre," som har det formål at du lettere vil kunne mærke en indre ro, glæde, kærlighed, at du får et stærkere forhold til det Guddommelig.

#### Strandture, vandretur, shopping:

I løbet af denne uge vil vi tage på nogle strandture, samt en vandretur til en grotte ved havet (hvis vejret og stemningen er til det), så husk badetøjet og et par sko eller sandaler du går godt i! Der vil også blive en tur til Gandia, hvor der mulighed for at besøge en krystalbutik, tøjbutikker og caféer.

Onsdag markedsdag / besøge kloster i Simat.

#### Maden:

Susanne og Juli, som ejer dette fantastiske bjerg, vil lave økologisk mad efter makrobiotiske principper, (vegetarisk og lidt fisk), morgen, middag og aften. Du vil opleve hvordan du får mere energi og bedre fordøjelse, af denne mad, som smager så fuglene synger. (Hvis du har særlige behov vil Susanne gerne vide det på forhånd.)

### Hvordan vi bor:

Vi bor 1-2 sammen, fordelt på forskellige værelser og hytter.

### Velvære:

Mulighed for, dernede at bestille Shiatsu-massage hos Susanne: 1 time til 35 euro

**Samlet pris for retreaten Kr. 7500,- Max 8, min. 6 deltagere**

### Tilmelding senest????

Flybillet bestiller man selv og er ikke inkluderet i prisen (nærmere omkring afgangstider senere).

Fly til Valencia, hvor vi bliver afhentet af Juli og Susanne (afhentning er inkluderet i prisen).

Husk dit blå sygesikringskort, samt sørge for du er dækket af egen rejseforsikring.

Link til "De røde huler" [www.yogaispanien.dk](http://www.yogaispanien.dk)

### Programmet er med mulighed for ændringer:

#### Lørdag d. 4. Maj:

Kl...? Ankomst med fly, afhentning i Valencia lufthavn og indkvartering.

Kl...? Mad

Kl...? Kort ankomstyoga, balancering af gruppens fælles energier og healings meditation

#### Søndag d. 5. Maj:

Kl. ???-08.00 Frugt, vand/the inden yoga.

Kl. 08.00-9.15 Yoga

Kl. 9.15-10.15 Morgenmad.

Kl. 10.45-13.00 Energiarbejde i gruppen

Kl. 13.00-14.00 Frokost

Kl. 14.00-17.00 Strandtur / Egen tid

Kl. 18.00 19.00 Aftensmad

#### Mandag d. 6. Maj

Kl. ??? Frugt, vand/the til de morgenfriske / evt. frugt til dagens tur

Kl. 08.30-09.30 Morgenmad

Kl. 10.00-12.00 To individuelle sessions / Egen tid

Kl. 12.00-18.00 Mulighed for vandretur til en grotte ud til havet, med Susannes madpakker

Kl. 19.00-20.00 Aftensmad

#### Tirsdag d.7. Maj

Kl. ???-8.00 Frugt, vand/the inden yoga

Kl. 8.00-9.15 Yoga

Kl. 9.15-10.15 Morgenmad

Kl. 10.30- 13.00 To individuelle sessions / Egen tid

Kl. 13.00- 14.00 Frokost

Kl. 14.00- 16.30 Mulighed for fælles strandtur / Egen tid

Kl. 17.00-18.30 Energiarbejde, sang og lydhealing i en af grotterne

Kl. 18.30-19.30 Aftensmad

### **Onsdag d. 8. Maj**

Kl. ???-8.00 Frugt, vand/the inden yoga

Kl. 8.00-9.15 Yoga

Kl. 9.15-10.15 Morgenmad

Kl. 10.15-13.30 En individuel session / Markedsdag i Simat / Besøge klosteret i Simat / Egen tid

Kl. 13.30-14.30 Frokost

Kl. 14.30-17.30 Strandtur / Egen tid

Kl. 18.00-19.00 Aftensmad

Kl. 19.00-21.00 Energiarbejde i Gruppen

### **Torsdag d. 9. Maj**

Kl. ???-8.00 Frugt, vand/the, inden yoga

Kl. 8.00-9.15 Yoga

Kl. 9.30-10.30 Morgenmad

Kl. 11.00-13.30 En individuel session / Egen tid

Kl. 13.30-14.30 Frokost

Kl. 14.30-18.00 To Individuelle sessions / Egen tid

Kl. 18.00-19.00 Aftensmad

Kl. 19.00-20.30 Energiarbejde (afslutning af ugen)

### **Fredag d. 10. maj**

Kl. ???-8.00 Frugt, vand/the inden yoga

Kl. 8.00-9.00 Yoga

Kl. 9.00-10.00 Morgenmad

Kl. 10.30- 14.00 "De hellige kamre" Processen

Kl. 14.00 Frokost

Kl. 16.00 Standtur og shopping i Gandia, samt aftensmad på standen (Susannes madpakker)

### **Lørdag d. 11. maj**

Kl. ??? Morgenmad

Kl. ??? Afgang (mulighed for madpakke)

Divine feminine v/Signe Rosenkvist,  
Psykospirituel vejledning, healing, behandling og yoga.  
Algade 28 A, 2tv. 4000 Roskilde, tlf.: 25 33 74 90  
[rosenkvist@divine-feminine.dk](mailto:rosenkvist@divine-feminine.dk) , [www.divine-feminine.dk](http://www.divine-feminine.dk)  
Nordea Bank Reg: 1726 Konto: 439 085 6704

