

# YOGA RETREAT

PUGLIA · SYDITALIEN

---

ÅBEN FOR TILMELDING



## TAG MED PÅ YOGA-RETREAT

Drømmer du om en uge i det smukke syd Italien med daglig yoga, meditation, åndedrætsøvelser, sund & god kost, varme, havbade og massage.

Så har vi skræddersyet et program til dig på **Masseria Schiuma, uge 20 // uge 21, 2022**

Med forårets retreat ønsker vi at sætte en tryk ramme om en sund, styrkende og refleksiv pause fra hverdagen. I en travl hverdag glemmer vi ofte os selv og kompenserer med forkert kost, for lidt eller ingen kropslig bevægelse og gennem stimuli og drænende vaner.

Vi tilbyder dig muligheden for at vende blikket ind ad og bryde med vante rytmer og kompenseringer, både kropsligt og mentalt. Du vil kunne give dig selv en velfortjent pause hvor du bliver næret med smukke omgivelser, ro, sund og levende mad, solrig stemning, bevægelse og fordybelse.

Vi vil have off-line perioder i løbet af dagene, uden mobil og anden underholdning, for at give os selv den tid vi fortjener uden forstyrrelser. Vi vil til tider være i stilhed samt have tid til refleksion og dagbogs skrivning. Hele ugen vil være balsam for sjælen med fokus på yoga, velvære og selv-forkælelse.



**Sandra Heavey** vil guide dig, i den smukke yoga-shala i citrushaven, der danner rammen om yoga & meditationssessions to gange om dagen. Du kan læse mere om Sandras undervisning på følgende side. Læs om [Sandra Heavey](#).

Du behøver ikke at have yogaerfaring, men vi appellerer til at du kan bære din egen vægt på ben og arme.

**Rikke Mortensen** vil sammen med vores lokale damer, Enza og Anna sørge godt for dig, mens du er på Masseria Schiuma.

Maden er inspireret af området og lavet af friske råvarer fra markerne og gårdene omkring os. Diæten er vegetarisk og uden raffineret sukker og meget lav på gluten (muligt helt at undgå gluten).

Der er i denne uge mulighed for at tappe ud af dine vante rutiner og mærke hvad de gør ved dig. Vi opfordrer til at tage en pause fra fx kaffe og alkohol. (Der er mulighed for en kop kaffe om morgenen og der er mulighed for at glas vin til middagen).

### **Jill Zimsen**

Jill er certificeret Body SDS-terapeut. Body SDS er en holistisk massageform hvor man arbejder med 'Det hele menneske', ud fra den betragtning, at krop og sind hænger sammen. Med behandlingens unikke massageform vil du opleve at spændinger og smerte løsnes og kroppen tømmes for de sanseindtryk og information som hober sig op i en travl hverdag. Dette giver plads og ro til at vende tilbage til dig selv og skabe balance i krop og sind. Læs om [Jill Zimsen](#)





## YOGA, MEDITATION & ÅNDEDRÆT

Vi trækker vejret mellem 18.000-20.000 gange hver dag, det er derfor rigtig godt at vi lærer at mærke og forstå sammenspillet mellem vores åndedræt og vores tilstand.

Vi starter morgenen med en kop te og er du frisk, et havbad - derefter dagens første yogasession.

### Yoga

Morgenyogaen er Hatha Yoga, som styrker og smidiggør vores krop. Med fokus på forskellige kropsdele vil vi glide mellem flow og mere statiske stillinger. Morgensessionen afsluttes med meditation.

Eftermiddagsyogaen er Hatha- & Yin-inspireret - mere rolig. Vi fokuserer på stræk & åndedrætsøvelser i siddende og liggende stillinger. Eftermiddagssessionen afsluttes med meditation.



Sandra vil i løbet af ugen tale med alle, så I sammen kan afstemme behov og ønsker for jeres krop og yoga-praksis, også fremover.

### Åndedrætsøvelser

Vi arbejder med fire forskellige teknikker, som repeteres dagligt, så du hurtigt vil finde tryghed i formen og mærke effekten.

Vejrtrækning er en stor del af vores yoga praksis - når åndedrættet flyder, bevæger vi os mere frit og det giver ro i kroppen og fornemmelsen af nærvær i sindet.

### Meditation

Du vil blive guidede gennem meditationen, hvor vi arbejder med tre forskellige teknikker, som kan hjælpe dig til at tæmme tankerne. Det er meget simple øvelser til at holde fokus, for bedre at kunne give slip. Vi taler sammen i små grupper om de oplevelser vi gør os, for at afmystificere og lære af processen.

### Massage

Body SDS behandling støtter op om den energi, yogaen og meditationen sætter i gang, og vil hjælpe dig med at gå dybere. Behandlingen vil altid tage udgangspunkt i hvor du er og dine behov.

Vi tilbyder alle en behandling af Jill, som en del af vores retreat - du er efterfølgende velkommen til selv at bestille flere behandlinger i løbet af ugen.



# DE SEKS VÆRELSE

Bookes efter først til mølle

Alle værelser har smukke private badeværelser.  
Økologisk sengetøj, samt håndklæder til strand, pool & bad.



## Sofia Loren

Det smukke store værelse med marmorbadekarret og udgang til citrushaven, har en stor dobbeltseng, med plads til to.  
Værelset er rummeligt og der er mulighed for at tilføje en komfortabel enkelt-seng, hvis I ønsker at sove hver for sig.

● For to personer



## Det blå værelse

Værelset er et hyggeligt dobbelt-værelse, med direkte udgang til 'egen' terrasse og poolområde. Åbner du den anden dør, er du i vores hyggelige siddestue, mit i huset.

● For to personer



## Det gule værelse

Værelset er smukt og stort og har et gult badeværelse. Der er direkte udgang til terrasse og poolområde. Der er en stor dobbeltseng med plads til to og en komfortabel enkelt-seng på værelset.

● For tre personer



## Værelse med udsigt

Det store, luftige værelse på førstesalen har udsigt over poolen og markerne. Dobbeltsengen er stor. Der er også en komfortabel sovesofa, hvis I ønsker at sove hver for sig eller gerne vil være tre på værelset.

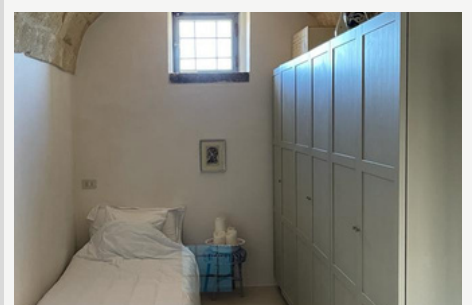
● For to personer  
● For tre personer



## La Cucinotto

Det store værelse, med eget tekøkken ligger på første sal og har udsyn over markerne og adgang til stor terrasse. I værelset er tre komfortable enkelt-senge, placeret så du kan sove hver for sig, sammen.

● For tre personer



## Det lille

Dette værelse går bla. under, Tokyo-style, pigekammeret, med kun plads til en enkelt-seng. Du har en hyggelig udgang til citrushaven og når du åbner døren den anden vej, er du midt i køkkenet.

● For en person





Uge 20, 2022 // Lørdag 14. maj kl.16 til den 21. maj kl.10

Uge 21, 2022 // Lørdag 21. maj kl.16 til den 28. maj kl.10

## DET PRAKTISKE

### Pris for en uges selvforkælelse

Alle priser er per person i delt værelse.

Prisen inkluderer syv overnatninger med fuld forplejning (på ankomstdagen er der middag om aftenen. På afrejsedagen, morgenmad inden afgang). En massage af Jill er inkluderet i prisen (med mulighed for tilkøb af flere behandlinger)

Prisen er eksklusiv flybillet.

● to personer i et værelse	DKK 12.500
● en person i et værelse	DKK 11.500
● tre personer i et værelse	DKK 10:500

For at sikre dig din plads skal du sende os en mail på: [yoga@masseriaschiuma.com](mailto:yoga@masseriaschiuma.com)

- ønsket værelse og hvem du evt. rejser med.
  - indbetalt depositum på 3000 kr (NDR)
  - reg 7670 konto 0002724891 Terra di Puglia
- Betaling af restbeløb, senest 30 dage før afrejse.

Har du spørgsmål så skriv endelig til os:

**[yoga@masseriaschiuma.com](mailto:yoga@masseriaschiuma.com)**

Sandra mobil: 2670 0202

Rikke mobil: 4074 8089

### Det med småt

Ved afbud (indtil 30 dage før afgang) refunderes 50%, herefter kan indbetalingen ikke refunderes – du er dog velkommen til at finde en, der kan overtage din plads. Du kan tegne en rejseforsikring som dækker sen-aflysning ved sygdom.

Se mere om dejlige Masseria Schiuma

**[masseriaschiuma.com](http://masseriaschiuma.com)**

### Rejse til Italien

Book også din flybillet til Bari eller Brindisi for at få en god pris - hvis du har god tid kan du tage toget fra København. Du kan også flyve til Rom eller Napoli, leje en bil og køre den sidste vej.

Giv os besked om du skal hentes i lufthavnen, så vi kan koordinere og sørge for afhentning i en stor bil (en stor bil koster ca. €80 i alt).

Du kan også tage toget fra lufthavnen til Monopoli, der er tættere på os, og vi kan hente dig der (for hele bilen ca. €30).

### OBS!

Der er meget at se i Puglia og området omkring os er spændende: trulli-byer, loppemarkeder, historiske rigdomme, keramik, fantastiske strande og vilde restauranter - så overvej om du skal blive i området eller komme et par dage før, og udforske.

Mens du er på Masseria Schiuma er det oplagt at fokusere på det daglige program.

Vi opfordrer ikke, som på tidligere retreats til halvdags-ture ud i Puglia.

