



KOM TIL SANSENE

SØSÆTRA, SØRSÆTERVEGEN 151
2412 SØRSKOGBYGDA
20 - 24 JANUAR 2027

En annerledes måte å ønske det nye året velkommen på.

Dette er en retreat der vi utforsker hva som blir mulig når vi senker tempoet nok til å sanse, ta imot og respondere. Gjennom yoga, guidet bevegelse, lyd, egenomsorgsritualer og tid i varmen fra badstuen og bassenget inviteres du til å finne tilbake til kontakten med kroppen – ikke som noe som skal kontrolleres eller forbedres, men som en kilde til glede, vitalitet og verdifull innsikt.



DU INVITERES TIL Å:

- Oppleve yoga og andre praksiser som støtter både vitalitet og dyp hvile
- Utforske måter å bevege deg på med større letthet, bevissthet og frihet
- Nyte enkle egenomsorgsritualer med varme og naturlige ingredienser
- Delta i guidet bevegelse i ditt eget tempo – helt uten press
- Oppdage hvordan lyd, rytme, bevegelse og stillhet kan hjelpe deg med å finne ro og jording
- Nyte god tid til hvile, badstue, basseng og natur
- Legge merke til hva som gir deg næring
- Ta med deg enkle praksiser som kan støtte deg i hverdagen

RETREAT MED
MADELEINE JENSEN
& VIVIAN CHOI

MER INFO:

WWW.MAJMA.NO/RETREAT
WWW.VIVIANCHOI.NET/RETREATS



PRISER OG ROMALTERNATIVER

Ankomst: 20. januar kl. 16.00

Avreise: 24. januar kl. 13.00

Early bird-pris ved påmelding før 10. oktober

Prisene inkluderer alle klasser, overnatting og tre måltider per dag

Fire netter, pris per person

Dobbeltrom

Early bird: kr 8 500

Ordinær pris: kr 9 500

Enkeltrom i hytte, med delt bad

Early bird: kr 9 100

Ordinær pris: kr 10 100

Enkeltrom i hovedhuset, med delt bad

Early bird: kr 10 900

Ordinær pris: kr 11 900

Lite enkeltrom på låven, med eget bad

Early bird: kr 10 900

Ordinær pris: kr 11 900

Stort enkeltrom på låven, med eget bad

Early bird: kr 11 700

Ordinær pris: kr 12 700

VENNLIGST MERK: Retreaten gjennomføres ved minimum 10 påmeldte deltakere.

KONTAKT OSS:

viv@vivianchoi.net
madeleine@majma.no