

# SUMMER HEAT

## Retreat i danske Ribe de Janeiro

Lørdag d. 11<sup>th</sup> juli – Tirsdag d. 14<sup>th</sup> juli 2020

Et aktiv retreat i naturens omgivelser.  
4 dage med opfriskende fysisk aktivitet, tid til dig selv og masser af velvære.  
Nyd en sommerpause med masser af bevægelse, dybe vejrtrækninger  
samt kontakt til naturen og dig selv.  
Gennem sommerens glade energi giver vi plads til en blandet genre  
af yoga, fitness, pilates og kropsbevidsthed.

## VELKOMMEN

### VARME. SOMMER ENERGI. AKTIV PAUSE.

Dette retreat bygger på kærligheden for bevægelse og aktive ferier. Vi vil gerne tilbyde et retreat med masser af mulighed for at forkæle kroppen gennem træning, kost og velvære.

Daglig Meditation  
Daglig Vinyasa Yoga Klasse  
Daglig Shape eller Pilates Klasse  
2 x Spa Aftener med Sauna Gus  
1 x Yin Yoga & Meditation med Lydbad  
1 x Roll & Release Event  
1 x Workshop  
1 x Foredrag

Ophold i 4 dage / overnatning i 3 nætter  
Fuld forplejning under hele opholdet  
Hjemmelavet body-scrub til Spa  
Transport ml. Ribe St. & Skovly  
Dessert efter aftensmad!  
Daglig kaffe, te & snacks  
Goodiebag til alle

## Summer Heat Retreat – Det bedste fra begge verdner

Dette retreat er skabt omkring **bevægelsesglæden** og ideen om en aktiv ferie. Miriam og Isabella benytter bevægelsen som en del af det daglige pusterum.

**Dette retreat er for enhver, som elsker at bevæge og forkæle sig selv.**

Retreatet opfordre både en aktiv tilværelse samt plads til ro i krop og sind. Gennem et gennemtænkt skema oplever du **det bedste fra begge verdner** – med to af dagene endende i lækre spa aftner med sauna gus og vildmarksbade.

Alle fire dage vil tilbyde tiltrængt tid til selvrefleksion før du hopper tilbage til din hverdagsrutine.

**Dette retreat har på nuværende tidspunkt et maks på 18 mennesker.**

Retreatet afholdes midt i den skønne natur på **Skovly Forest Hideout, Ribe**. Dette fantastiske sted gemmer på hyggelige hytter, afsonet spa område, åbne bålsteder, grønne naturomgivelser og en kæmpe skov i baghaven.

## Ophold & Covid-19

Der er i alt 10 hytter. Vi har valgt at arrangere de fleste af dem som delehytter og et par stykker som privathytter. Alle hytterne er ens indeni og tilbyder en **hyggelig træstemning med et "simple living" tema**. Find ro og enkelhed i distancen fra luksus. Nyd tiden væk fra byens travlhed, en lækker boxmadras, naturligt lys og skovudsigt fra hytten. Badeværelserne er i en separat bygning et stenkast fra hytternes placering.

Alle hytterne er rengjort fra top til bund og der vil være håndsprit tilgængeligt på alle fællesområder grundet den igangværende covid-19 situation. Vi møder selvfølgelig alle forholdsregler omkring ophold, rengøring og hygiejne.

Oplever du symptomer på covid-19 skal du blive hjemme. Vi overholder regeringens retningslinjer for alle deltagere.

## I & med naturen

Vi vil bevæge os **udenfor hvis det friske sommervejr tillader det**, ellers indenfor i den smukke Yoga Dome eller i Panoramasalen. Med skoven grænsende op til Skovly, er udendørsarealerne skønne bevægelsessteder og atmosfæren i begge sale er fantastiske. Selv med god plads imellem os, sikre den rolige og naturtætte vibe en dejlig fællesskabsfølelse.

Hvis vejret tillader det spiser vi udenfor. Under spaaftnerne nyder vi de udendørs vildmarksbade i lyset af den åbne himmel. I pauserne kan du nyde en dejlig gåtur i den **omkringliggende skov** eller benytte de skønne udendørsområder Skovly tilbyder.

## Måltider

Skovlys kok er både erfaren i økologi og lokale råvarer – samtidig er hun uddannet ernæringseksperter og sammensætter smagfulde og lækre retter til den sultne krop. Maden vil være vegetarisk med fisk til nogle retter.

Hvis du har nogle allergener eller intolerancer for visse fødevarer bedes du notere dem ved booking eller sende en mail til [contact@movebodymind.com](mailto:contact@movebodymind.com).

## Forslag til pakkeliste

Yogamåtte, træningstøj til fire dage, komfortabelt yogatøj, badetøj, udendørssko, klip-klappere, håndklæde, sengelinned, tæppe, toiletsager, vandflaske og notesbog.

## Summer Heat Skema

### Dag 1: Frisk og Varm Start

<b>11:00</b>	Ankomst
<b>11:30</b>	Velkomst og snacks
<b>12:30-13:00</b>	Intro Bevægelsesklasse
<b>13:00</b>	<i>Frokost</i>
<b>14:00-14:30</b>	Intro til Shape, Pilates, Stræk & Meditation Fusion Klasse
<b>18:00</b>	<i>Aftensmad &amp; Dessert</i>
<b>19:00-20:00</b>	Yin Yoga & Meditation Klasse m/Isabella
<b>20:00-20:30</b>	Lydbad m/Mike

### Dag 2: Sommer Energi i Naturen

<b>08:00-08:30</b>	<i>Morgen Snack</i>
<b>08:30-09:30</b>	Valgmulighed: Shape m/Isabella <b>eller</b> Pilates Klasse m/Miriam
<b>09:30-10:00</b>	Stræk & Meditations Klasse
<b>10:00</b>	<i>Brunch</i>
<b>11:30-13:00</b>	Workshop: Intro til Kampsport m/Isabella
<b>13:00</b>	<i>Let Frokost</i>
<b>14:00-14:30</b>	Gåtur i Natur
<b>16:00-17:30</b>	Vinyasa Yoga Klasse m/Miriam
<b>18:00</b>	<i>Aftensmad &amp; Dessert</i>
<b>19:00-22:00</b>	Åben SPA og Sauna Gus m/Mike

### Dag 3: Sommer Varme

<b>08:00-08:30</b>	<i>Morgen Snack</i>
<b>08:30-09:30</b>	Valgmulighed: Shape m/Isabella <b>eller</b> Pilates Klasse m/Miriam
<b>09:30-10:00</b>	Stræk & Meditations Klasse
<b>10:00</b>	<i>Brunch</i>
<b>11:30-13:00</b>	Foredrag: Skadesforebyggelse & Træning m/Miriam
<b>13:00</b>	<i>Let Frokost</i>
<b>14:00-14:30</b>	Gåtur i Natur
<b>16:00-17:30</b>	Vinyasa Yoga Klasse m/Isabella
<b>18:00</b>	<i>Aftensmad &amp; Dessert</i>
<b>19:00-22:00</b>	Åben SPA og Sauna Gus m/Mike

### Dag 4: Sommer Høst

<b>08:00-08:30</b>	<i>Morgen Snack</i>
<b>08:30-09:30</b>	Valgmulighed: Shape m/Isabella <b>eller</b> Pilates Klasse m/Miriam
<b>09:30-10:00</b>	Stræk & Meditations Klasse
<b>10:00</b>	<i>Brunch</i>
<b>11:30-13:00</b>	Event: Roll & Release m/Miriam
<b>13:00-13:30</b>	Afskedsevent
<b>14:00</b>	<i>To-go Frokost</i>
<b>15:00</b>	Afrejse

*Vi tager forbehold for ændringer i skemaet.*

## Holdbeskrivelser

### Shape

En skøn og frisk klasse, som vil udfordre på både styrke og cardio. Mød klassiske fitnessøvelser og høj intensitet, som vil holde pulsen høj hele timen igennem.

### Pilates

Pilates/core er en effektiv måde at skabe forbindelse til din indre muskulatur, tonet kernen og få lidt sved på panden. Klassen er effektiv, men blidere end Shape.

### Vinyasa yoga

En yogaklasse, der inspirere bevægelsesglæde gennem vejrtrækning, kreative overgange samt klassiske såvel som moderne yogastillinger.

### Stræk & meditation

Efter morgentimen mødes vi alle til stræk og meditation. En rolig klasse der først sætter fokus på lækre stræk og derefter en kort meditation for at lande i kroppen.

### Yin yoga

En blid og restorativ klasse med inspiration fra kinesisk meridianteori og indisk yogafilosofi. Nyd lange stræk og rolige vejrtrækninger, mens du lander og grunder fuldstændig.

### Lydbad

En unik oplevelse hvor du fra en afslappende stilling kan nyde lydbølgerne og de smukke lydes nuancer fra flere instrumenter som nænsomt skyller hen over dig.

## **Workshop, foredrag & event**

### **Workshop: Intro til kampsport**

Lær teorien bag basal kampsport og praktiske øvelser indenfor kung fu, kickboksning og selvforsvar. Vi bruger tid på basal kampteknik, samt udøvelse af forsvars- og angrebsteknikker.

Gennem kampsporten øver vi forbindelsen mellem krop og sind i pressede situationer. Oplev dine bevægelsesmønstre igennem slag, spark og contra teknik. Kampsport har en opløftende og energisk energi over sig. Nyd efterskælvet af rå styrke!

### **Foredrag: Skadesforebyggelse & træning**

Dette er et aktivt foredrag hvor vi kigger på nogle af de mekanismer der gør sig gældende når vi træner. Vi kigger på hvad der foregår inde i kroppen når vi bevæger os og hvordan vi kan passe bedst på vores krop, f.eks igennem opvarmning og udtrækningsteknikker.

### **Event: Roll & Release**

På dette event bruger vi tid på at komme ned i kroppen, afspænde og afstresse. Du vil blive introduceret til en lang række self myofascial release teknikker, hvor vi stiller både foam roller og massage bolde til rådighed til at slippe spændinger i kroppen samt forbedre kroppens mobilitet og smidighed.

Foam rolling kan være med til at forbedre blod cirkulationen, nedbryde arvæv og blødgøre "knuder" i muskulaturen. Det bliver ofte brugt til at forkorte restitutions perioden hos sports udøvere og som en stressdæmper for et overstimuleret nervesystem.

Til sidst vil du blive guidet ned i nogle restorative stillinger for at give helt slip på både væv og vejrtrækning.

## Skovly Forest Hideout

“Nature is pleased with simplicity.” – Isaac Newton

Skovly er en **skjult diamant placeret direkte ved skovfronten i Ribe**. Mens hele verden er låst for fri rejse, kan vi godt lide at tænke på lokationen som Ribe de Janeiro. En sommerattraktion i det danske land. Skovly summer med simpelhed og natur. Hele stedet inviterer til en pause. Ejeren har skabt stedet med intentionen om at komme tæt på naturen i troen på, at vi på den måde også kommer tættere på os selv.

Skovlys hytter **kalder på dybe vejtrækninger** og indre perspektivering. Naturen spiller en stor rolle i den daglige rutine på stedet. Spaområdet er inspireret af naturen, hvilket fremgår af den utroligt smukke træstruktur, som beklæder både sauna og vildmarksbade.

## Transportmuligheder

Du kan nemt komme til Skovly med bil, tog eller bus.

**Adresse: Bakkevej 54, 6760 Ribe.**

Den hurtigste måde at komme til stedet på er med bil, som tager omkring 1 time og 45 minutter fra Aarhus. Ønsker du at komme hertil med tog, tager det 2 timer og 30 minutter. Hvis du kommer med tog er den hurtigste vej fra Aarhus H til Bramming St. og fra Bramming St. til Ribe St.

Hvid du ankommer med tog vil vi sørge for transporten fra togstationen til Skovly. Send venligst en mail med ankomsttidspunktet.