

Gå dig sundere og stærkere - et retreat på Bornholm 7. - 10. maj 2026

Bevægelse skaber energi - og at gå med nærvær fremmer både fysisk og mental velvære 🤝 Det kan du opleve på dette retreat ❤️

Gennem leg med bevægelse og balance bliver du bevidst om, hvordan du aktiverer din krops naturlige og helende energistrøm. Effekten af bevægelserne overføres og integreres i gangen, så du går med mere energi og styrke.

Retreatet afholdes på Blomme's Place, en unik oase på Bornholm
www.blommesplace.com

Hver formiddag arbejder vi kroppen igennem med dejlige bevægelser inspireret af gotvedgymnastik, orientalsk dans og kinesiologi.
Om eftermiddagen går vi i den bornholmske natur.

Udtalelser fra tidligere deltagere

- "Dejligt uhøjtidelig om at gå sig i balance - sikke en øjenåbner!"
- "Oplysende og informativt."
- "Vigtigt og godt - nærmest uundværligt! Jeg vil anbefale det til alle."

Underviser

Lisbeth Olesen er Gotveduddannet bevægelsespædagog, kinesiolog og vejleder mm. med mangfoldig erhvervserfaring. Med viden om krop og naturlig bevægelse krydret med bevægelsesglæde har hun skabt 'Gå dig i balance - og få mere energi og styrke'. Hun underviser, skriver og medvirker i artikler om naturlig gangbevægelse, udarbejder gå-træningsprogrammer og videoer. Med kapitlet 'Gå med naturlige bevægelser' medvirker hun i bogen 'Naturterapi - Oplev naturen Styrk livet.'

Pris

- Prisen er for et enkeltværelse 5.100 kr.
- Er I 2, der vil dele et dobbeltværelse, er prisen 4.100 kr. pr. person.
- Prisen inkluderer undervisning alle 4 dage, forplejning og logi i 3 døgn.
- Der er fri kaffe og te i løbet af dagen. Du betaler selv for øvrige drikkevarer.
- Du får en tåspreder, som du kan træne videre med hjemme.
- Der er mulighed for at gå i sauna (betaling).
- Transporten er *ikke* inkluderet i prisen, og turen til og fra Blomme's Place sørger du selv for.
- Afbud skal ske senest 6 uger inden startdato. Afbud senere end dette vil føre til fuld betaling.

Tilmelding og yderligere information

Har du spørgsmål, så kontakt Lisbeth ✉ gaadigibalance@gmail.com ☎ 26239762