



Juni 2023/2

De små ting her i livet, der gør en forskel !



Hop en tur ud i haven eller grøftekanten. Pluk en blomst eller to med hjem, så du har noget smukt at kigge på.

Stop op, træk vejret, nyd hvad der er omkring dig.

Lyt til fuglene, vindens susen i træerne eller regnen der falder

Det er tit de små ting der gør den store forskel. Jo flere små stunder af nydelse og positivitet du fylder dit liv op med, jo mindre tid er der tilbage til bekymringer, tanker der myldrer og fokus på det du måske tror kunne være eller blive bedre.

En af de skønneste måder at fylde sig selv op med de små ting, er en gå tur. Jeg er lige kommet hjem fra en weekend med vandring i Mols Bjerger, hvor jeg fik fyldt godt op på kontoen. Udover at der er forrygende dejligt og smukt i Mols Bjerger Nationalpark, giver de længere gåture mit hoved en ro, på en helt anden måde end ved andre aktiviteter - så prøv det ;-)

Nyd solen, sommeren og det skønne vejr!

Kærlig hilsen Benedikte

Yinyoga er helt unikt. Det var en form for yoga, som jeg aldrig havde prøvet før, men jeg mærkede hurtigt en kæmpe forandring i min krop og mit humør. Igennem yinyogaen fandt jeg ind til mine indre værdier, som tillod mig at åbne op for sårbarheden, så jeg kunne stå stærkere i mig selv og præstere. Benedikte leder og guider dig hele vejen igennem på den blideste og fineste måde, hvilket medvirker til den bedste oplevelse i mødet med yinyoga. Det er bestemt ikke min sidste gang!

Udtalelse fra deltager efter intensivt "1 til 1" forløb



3. September '23

En hel dag med Alison & Benedikte - stadig til earlybird!

[Læs mere](#)

6.-8. oktober '23

Weekendretreat på Møn

[Læs mere](#)

VI GENTAGER SUCCESSEN



SÆT KRYDS I KALENDEREN ALLEREDE I DAG

STRANDGÅRDEN - MØN

6-8. oktober 2023

4 PLADSER TILBAGE

WWW.BHYOGADK



Yoga på Vinbjerggård

[Læs mere](#)



Yin i Yogaladen

[Book en tid](#)

Et smil er et ansigtsløft alle har råd til !

Benedikte Hamann Yoga
Falkenborgvej 11, Frederikssund
Denmark

You received this email because you signed up on our
website or made a purchase from us.

[Unsubscribe](#)

