



Velkommen til svedehytte på Fyrregården Tirsdag
d.18 oktober 2022
Kl.19 - 22.30 ved Heidi Søe og Tue laursen

Svedehytten er en ældgammel renselses og healings ceremoni, der er blevet praktiseret verden over.

Svedehyttens mørke og varme hjælper os til at komme i kontakt med vores oprindelige natur, vores skaber og alle vores relationer.

I en svedehytte ceremoni bliver vi rensset fysisk, mentalt følelsesmæssigt og åndeligt.

Denne svedehytte er opbygget som den indianske Inipi med 4 runder, tromme og sang.

En svedehytte ved vi aldrig hvor lang tid den tager, men regn med 3 timer.

Efter svedehytten samles vi i pejsestuen, hvor vi serverer lidt frugt og deler oplevelsen med hinanden.

Tilmelding: til Heidi Søe på tlf: 22122757

Pris:

Betal efter formåen og vælg den pris der passer til dig 350/ 450/ 550 kr

Du er garanteret din plads når vi har modtaget depositum på 200 kr på mobilepay til Heidi på tlf: 22122757 - skriv dato du vil deltage i kommentarfeltet.

Resten af beløbet betales efter svedehytten.

Medbring:

- Håndklæde
- svedehytte tøj - Traditionelt har kvinder Knælang løstsiddende kjole eller evt sarong og t-shirt. Mænd bærer shorts
- Drikkedunk

Svedehytten ledes af Heidi Søe, Heidi har været i lære til at lede Svedehytter igennem de sidste 7 år, i henholdsvis keltiske og indianske svedehytter. Til denne ceremoni er Tue firekeeper og varmer stenene til svedehytten.

Du er altid velkommen til at ringe eller skrive til Heidi på tlf: 22122757 for evt. spørgsmål.

Du kan booke overnatning, forplejning og yoga i efterårsferien på Fyrregaarden:

Overnatning pr. døgn:

350 kr. i telt eller i 4prs. Værelse

500 kr. i dobbeltværelse Per prs.

650 i enkeltværelse.

Prisen er inkl. brug af brændefyret udespa.

Lækker vegetarmad fra Rørvig Catering:

100 kr. Morgengrød med te/kaffe

100 kr. frokostsandwich

250 kr. aftensmad med dessert

Yoga

Kl. 9-10 morgen yoga Hatha

Kl. 16.30- 17.45 eftermiddags yoga Yin

110 kr. pr. gang

Yoga Hver dag Fra mandag kl. 16 til og med søndag kl. 9 i uge 42.

Ønsker du at deltage i andet end svedehytten, skal du booke via Trine på kontakt@fyrregaarden.dk

Fyrregaarden

Matolievej 14

4573 Højby

Tlf 20205888

Se mere om Fyrregårdens efterårsprogram på hjemmesiden:

<https://fyrregaarden.dk>

Heidi, Tue og Fyrregaarden

Fyrregårdens adresse: Matolievej 14 4573 Højby

.