

Body & mind, uge 28 2019

	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
7.30 – 9.00		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	8.00 – 9.30 Brunch	
9.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad		
10.00 - 10.30		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	9.30 – 10.30 Evaluering	
10.45 – 12.15		Livskvalitet	Valgmodul: Yin yoga SUP yoga	Det gælder livet!	Valgmodul: Yin yoga Aerial yoga	Afspænding/ restorativ yoga	10.30-11.00 Afrejse	
12.45 – 13.15		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		
		Frokostpause	Frokostpause	Udflugt til nærområdet	Frokostpause	Frokostpause		
14.00 – 15.30		Energi & yoga	Nørreskoven i stilhed		SMART training	Most significant change		
16.00 – 17.30		Ankomst, kaffe og indkvartering 16.00-17.00 17.00 Velkomst	Vejrtrækning/ Pranayama	Egen tid	Meditation	Forberedelse til fest		
18.50		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad		19.00 Afslutningsfest
19.30		Filosofien bag Yoga & kurset Hygge & Samvær	Sangften	Foredrag	Aftenkaffe	Foredrag		
21.30	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Valgfri Aftenmeditation & silence	Aftenkaffe			

*Ret til forbedringer forbeholdes.