

Højskole & Yoga, uge 28 2021



	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.30 – 9.00		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	8.45 – 9.30 Brunch
9.00 – 9.30		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 Aerial yoga	Det gælder livet!	Foredrag	Valgmodul: Energi & yoga	10.30-11.00 Afrejse
13.00 – 13.30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
		Frokostpause	Frokostpause		Frokostpause	Frokostpause	
14.00 – 15.30		Åndedrættet	Meditation & refleksion	Kl. 14.00 Udflugt til Vandets Vejle	Musisk sanseoplevelse	Afspænding/ restorativ yoga	
16.00 – 17.30	Ankomst, kaffe og indkvartering 16.00-17.00 17.00 Velkomst	Refleksion & stilhed i Nørreskoven	Egen tid		Meditation	Forberedelse til fest	
19.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	19.00 Afslutningsaften	
19.30	Filosofien bag Yoga & kurset Hygge & Samvær	Højskolesang	Foredrag				
21.00	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe		

*Ret til forbedringer forbeholdes.