

Højskole & Yoga, uge 28 2022

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	
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	Foredrag	Morgensamling	9.30 – 11.00 Evaluering	
10.45 – 12.15		Livskvalitet	Justeringer & refleksion	Det gælder livet!		Valgmodul: Energi & yoga	11.00 Afrejse	
13.00 – 13.30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		
		Frokostpause	Frokostpause	Kl. 13.45 Udflugt	Frokostpause	Frokostpause		
14.00 – 15.30		Åndedrættet	Valgmodul: Yin yoga Aerial yoga		Musisk sanseoplevelse	Afspænding/ restorativ yoga		
16.00 – 17.30		Ankomst, kaffe og indkvartering 16.00-17.00 17.00 Velkomst & rundvisning	Refleksion & stilhed i Nørreskoven		Egen tid	Meditation & refleksion		Forberedelse til fest
18.45		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad		19.00 Afslutningsaften
19.30		19.45 Kurset, yoga, hygge og samvær	Højskolesang	Foredrag	Højskoleaften			
21.00	Aftenkaffe & sang	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe			

*Ret til forbedringer forbeholdes.