

## Højskole & Yoga, uge 28 2023

	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
7.30 – 9.00		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	8.00 – 9.30 Brunch	
9.00 – 9.30		<b>Morgenmad</b>	<b>Morgenmad</b>	<b>Morgenmad</b>	<b>Morgenmad</b>	<b>Morgenmad</b>		
10.00 - 10.30		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Foredrag	Morgensamling	9.30 – 11.00 Evaluering	
10.45 – 12.15		Livskvalitet	Kvalitet og kropsbevidsthed eller refleksion	Det gælder livet!		Valgmodul: Energi & yoga	11.00 Afrejse	
13.00 – 13.30		<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>		
		Frokostpause	Frokostpause	Kl. 13.45 Udflugt	Frokostpause	Frokostpause		
14.00 – 15.30		Åndedrættet	Valgmodul: Yin yoga Aerial yoga		Syng og sans	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 (eller pulsen op)		Forberedelse til fest
18.30		<b>Aftensmad</b>	<b>Aftensmad</b>	<b>Aftensmad</b>	<b>Aftensmad</b>	<b>Aftensmad</b>		19.00 Afslutningsaften
19.30		Kurset, yoga, hygge og samvær	Højskolesang	Foredrag	Højskoleaften			
21.00	Aftenkaffe & sang	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe			

\*Ret til forbedringer forbeholdes.