

PROGRAM

Torsdag aften:

Ankomst

Fredag:

Morgenmad og egentid

9.00 - 10.45: Hatha Yoga
Vi lander i kroppen

Egentid

12.00: Fælles madlavning og frokost

Egentid

15.30 - 17.00: Blid Vinyasa- og
restorativ yoga med fokus på at af-
spænde og smidiggøre hele kroppen

18.00: Fælles madlavning og aftens-
mad

19.45 - 20.30: Ansigtisyoga og
meditation

22.00: Aftenro

Lørdag:

Morgenmad og egentid

9.00 - 10.45: Hatha Yoga
Vi åbner kroppen

Egentid

12.00: Fælles madlavning og frokost

Egentid

15.30 - 17.30: Blid Vinyasa-og resor-
ativyoga med fokus på at åbne, løsne
og give slip

18.00: Fælles madlavning og aftens-
mad

19.45 - 20.30: Ansigtisyoga og
meditation

22.00: Aftenro

Søndag:

Egentid

8.00 - 9.00: Yoga med det hele
Vi forankrer i kroppen

Brunch

10.00: Afgang