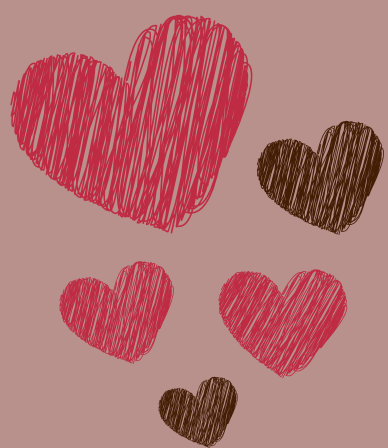




Weekendprogram

d. 31/10 - 2/11 2025

Fredag d. 31. oktober 2025

- 9.30 Ankomst og indkvartering
- 10.00 Meridianlære og energiarbejde
- 10.30 Qigong i praksis
- 13.30 Eftermiddagsmad/snacks
- 14.45 8 limbs of yoga
- 15.30 Yoga i praksis
- 18.30 Aftensmad
- 20.00 Åndedrætsworkshop
- 21.00 Aftente og godnat



Lørdag d. 1. november 2025

- 7.30 Morgente og -frugt i stilhed
- 8.00 Vitaliserende morgenyoga
- 9.30 Brunch
- 11.30 Mindfulness i naturen
- 13.30 Eftermiddagsmad/snacks
- 15.30 Bål og kakaoceremoni
- 18.00 Middag
- 19.00 Saunagus og vildmarksbad
- 22.00 Aftente og godnat



Søndag d. 2. november 2025

- 7.30 Morgente og -frugt i stilhed
- 8.00 Vitaliserende morgenyoga
- 9.30 Brunch
- 11.00 Afrunding og på gensyn



EGENTID

Weekenden er "kravfri".
Det betyder, at du selv vælger til og fra mellem de forskellige sessioner, vi tilbyder.

Der er også tid til afslapning, gåture i naturen, hyggesnak eller alenetid efter behov.

Ret til ændringer forbeholdes!