



Weekendprogram

d. 6. - 8. september 2024

Fredag d. 6. september

- 14.30 - 15.00 Ankomst og indkvartering
- 15.00 Eftermiddagssnacks og velkommen
- 16.00 - 17.30 Qigong i parken
- 18.00 Aftensmad
- 20.00 - 21.30 Lyde og krop i flere dimensioner
- 21.30 Aftente og godnat



Lørdag d. 7. september

- 7.30 Morgente og -frugt i stilhed
- 8.00 - 9.30 Vitaliserende morgenyoga
- 9.30 - 10.30 Brunch
- 11.00 - 14.00 Mindfulness i naturen
- 14.30 Eftermiddagssnacks
- 16.30 - 17.30 Yin yoga
- 18.00 Middag
- 20.00 - 21.30 Bål & kakaoceremoni
- 21.30 Aftente og godnat



Søndag d. 8. september

- 7.30 Morgente og -frugt i stilhed
- 8.00 - 9.30 Vitaliserende morgenyoga
- 9.30 Brunch
- 11.00 Udtjekning fra værelser
- 11.00 Pranayama
- 11.45 Sansoplevelse i naturen
- 13.00 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.