

## Program:

### Fredag

- Kl. 14.30 – 15 Ankomst og udlevering af værelse
- Kl. 15-16 Velkomst, kaffe/the og brød
- Kl. 16.30-18 Yogasession
- Kl. 18 – 19 Middag
- Kl. 19.30 Servering af lille aftensnack og kaffe/the
- Kl. 21 Blid og beroligende aftenyoga

### Lørdag

- Kl. 7.30 – 9.00 Vi vækker kroppen med et let og flydende morgen-yogaflow og bevægelsesmeditation
- Kl. 9-10 Morgenmad
- Kl. 10-12 Egentid. Måske til en gåtur i det skønne område. Nyde tiden i fællesskab med de andre deltagende eller bruge tid i eget selskab. Ren afslapning.
- Kl. 12-13 Frokost
- Kl. 13-15 Mindful yoga
- Kl. 15-16 Eftermiddagsforkælelse med kaffe/the og kage
- Kl. 16.30-18 Et twist af yinyoga – yogaprogram med de blideste øvelser. Vi bløder op for muskel-og bindevæv og du vil mærke kroppens evne til at arbejde med i stillingerne.
- Kl. 18.30 Middag
- Kl. 20 Servering af lille aftensnack, kaffe og the
- Kl. 21.30 Yoganidra

Søndag

- Kl. 7.15 Lille morgensnack
- Kl. 7.30-9 Yogamorgenflow
- Kl. 9.30 Lækker nærende brunch
- Kl. 11 Afrunding og tid til farvel for denne gang

Der kan tilkomme små ændringer i programmet.

På grund af covid-19 har jeg besluttet, at alle deltagere selv medbringer yogamåtte, tæppe og lille pude/håndklæde.