

PROGRAM

FOR WEEKENDEN

1.-3. februar 2019

FREDAG

Ankomst
15.00 – 16.00
Velkomst & Yoga praksis
16.30 – 18.30
Aftensmad
19.00 – 20.00
Klangmeditation
21.00 – 22.00
Fri og godnat

Alle programpunkter er valgfrie, så trænger du til at sove længe om morgenen, så er du velkommen til det. Vær dog opmærksom på at morgenmaden fjernes kl. 09.00

LØRDAG

Morgenmeditation
07.00 – 08.00
Morgenmad
08.15 – 09.00
Formiddagsyoga
09.15 – 11.00
FRI
11.00 – 13.00
Frokost
13.00 – 14.00
Eftermiddagsyoga
15.00 – 17.00
FRI
17.00 – 19.00
Aftensmad
19.00 – 20.00
Klangmeditation
21.00 – 22.00

SØNDAG

Morgenmeditation
07.00 – 08.00
Morgenmad
08.15 – 09.00
Formiddagsyoga
09.15 – 10.45
Afrunding & pakke sammen
10.45 – 12.00
Afrejsemad 11.30 – 12.00
Afrejse kl. 12.30

Vores morgen foregår i stilhed. Både for at nyde og opleve den stille energi, som er omkring morgenstunden og for at give den enkelte tid til den fordybelse, der er behov for.

