

Uge 28 Yoga (forbehold for ændringer)

Dato	Yoga (forbehold for ændringer)						
	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
8.00-9.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00 -9.45		Morgensamling: Solveig Thorborg	Morgensamling: Jesper Lindstrøm Larsen	Morgensamling: Tina Rossbach	Morgensamling: Hjalte morgensang	Morgensamling	Afrejse, med fællesbussen kl. 9.15
10.00-12.00		Hatha Yoga – Intro og Grounding	Yoga - Feel, open up, enjoy	Turdag 10-16 - Madpakker med	Yoga	Yoga - Styrke og balance	
12.00 - 13.00		Frokost	Frokost		Frokost	Frokost	
13.00 - 16.00		Yogaens hjerte – Åndedrættet	"Hormonernes Yoga"		Yoga – Intro til Yin yoga	Mindful walking i Ekkodalen med Tina	
16.00-18.00		Egen tid	Egen tid	Egen tid	Egen tid	Egen tid	
18.00-19.00		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensdrink kl. 18.00. Festaften	
19.30-21.00							
20.15	Kl. 20.15. Ankomst, velkomst og indkvartering	Aftenforedrag: Dennis Gade Kofoed	Hjalte aftensang	Bålhygge	Aftenforedrag: Lillian Hjorth-Westh		
21.00-22.00		Samvær	Samvær	Samvær	Samvær		