

**Uge 28 Yoga** (forbehold for ændringer)

Dato	6/7	7/7	8/7	9/7	10/7	11/7	12/7
	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
8.00-9.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad. Afrejse kl. 9.15
9.00 -9.45		Morgensang Mikkel Skovgaard Petersen	Morgensamling: Jonathan Duvier	Morgensamling: Johan Rønn-Landbo	Morgenyoga: Solveig Thorborg	Morgensang Mikkel Skovgaard Petersen	
10.00-12.00		Ankommet til holdet og på måtten. Om Hatha-yoga og flow med vinyasa. Solhilsner.	Morgen-yoga. Pranayama. Nurde med grundlæggende stillinger. Om brugen af redskaberne.	Morgen-yoga. Pranayama, og livsinspiration fra fra urbane yogier.	Tur til Gudhjem. Vandre, bade, hygge i byen. Haveyoga.	Morgen-meditation og pranayama. En længere yogasession. Inspiration at gå videre på efter kurset.	
12.00 - 13.00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost i Gudhjem. Madpakker.	Frokost	
13.00 - 16.00		Opvarmning i haven. I salen: Længere yogasession. Påbegynde yogi-dagbogen.	Gåtur efter frokost. I salen: Længere yogasession. Yogafilosofi og styrke i livet.	Gå-meditation. Længere yogasession. Refleksionsøvelser. Tid til yogi-dagbogen.	Tid til at besøge Oluf Høst Museet (indgang 80 kr.) Meditationsvandring. Hjem til højskolen. Samling i salen til en kort yogasession	Opvarmning i haven. En yogasekvens at lave selv derhjemme. Refleksionstid og tid til yogi--dagbogen. (Evt. forberedelse af noget sjov til festaftenen.)	
16.00 - 18:00		Egen tid	Egen tid	Egen tid	Egen tid	Egen tid	
18.00 - 19.00		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad		
19.15 - 20.45	Kl. 20.15. Ankomst, velkomst og indkvartering	Aftenforedrag: Ben Woodhams - Kyst og Land	Aftenforedrag: Alex speed Kjeldsen	Bålaften Jonathan og Johan	Aftenforedrag: Livsstil	Festaften kl. 18.00	
20.45 - 22:00		Samvær	Samvær	Samvær	Samvær		

