

## Uge 29 Krop og Sind (forbehold for ændringer)

	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		Velkomst	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	
10.00-12.00		Intro til Gotvedgymnastikken i teori men mest praksis, føddernes anatomi og gangfunktionen, sko og funktion. En masse dejlig bevægelse til inspirerende	Tirsdag Fokus på knæ/hofte og intro til totalbevægelsen, vægtoverføring samt sving, dans. Vi er udenfor så meget som vejret tillader.	Mere hofte og bevægelse. Trin kombinationer og dans hen over gulv. Sange og tramp og lydgivning	Turdag minibusser.	Fredag Dans, sang, fejring. Indstudere noget vi kan optræde med for de andre hold.	
12.00 - 13.00		Frokost	Frokost	Frokost	Madpakker med	Frokost	
13.00 - 16.00		Efter frokost. Udspænding og afspænding i naturen. Vi går ned til Ekkodalen og sanser, dufter, ånder og strækker ud på udvalgte steder.	Efter frokost åndedrættets funktion, lunge kapacitet samt en masse øvelser fra yogaens verden. Muligvis tur ud i det blå til f.eks Hammerknuden	Skulder nakke. Eftermiddagsyoga - afspænding	Tur til en særlig have	Efter frokost øve og klargøring til fest	
16.00 - 18:00		Egen tid	Egen tid	Egen tid	Egen tid	Egen tid	
18.00 - 19.00	Kl. 18.30. Ankomst, velkomst og indkvartering	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	staften kl. 18.00.	
19.15 - 21.15		Foredrag/aktivitet	Foredrag/aktivitet	Foredrag/aktivitet	Foredrag/aktivitet		
21.15 - 22:00		Samvær	Samvær	Samvær	Samvær		

