

Yoga uge 33

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
		6:00-7:45 Frivillig morgensvømning		6:00-7:45 Frivillig morgensvømning		
	7:45-8:15 Morgenmad	7:45-8:15 Morgenmad	7:45-8:15 Morgenmad	7:45-8:15 Morgenmad	7:45-8:15 Morgenmad	7:45-8:15 Morgenmad
	8:15-9:00 Morgensamling (LN)	8:15-9:00 Morgensamling (TC)	8:15-9:00 Morgensamling (AT)	8:15-9:00 Morgensamling (CS)	8:00-10.45 Medi yoga (LN)	8:15-9:00 Morgensamling (AT)
	9:30 – 11:30 Intro til ugen Blid Hatha yoga (LN)	9:30-12.00 Yoga flow (LN)	9.30-12.00 Yin inspireret yoga (LN)	9:30-12:00 Yoga fokus på Chakra (LN)	11:00 12:00 Samling (AT)	Afrejse
	12:30 – 13:00 Middag	12:30 – 13:00 Middag	12:30 – 13:00 Middag	12:30 – 13:00 Middag	12:30 – 13:00 Middag	
	13:30-14:30 Yoga i et præstationsamfund (LN)	13:30-15:00 Sund mad i en sund krop (AT)	13:30-16:30 Kultur vitaminer (TC)	13:30-15:00 Mindfulness (TC)	13:30-14:30 Yoga - kroppen fortæller (LN)	
	15:00-16:00 Yoga på stol (LN)	Praktisk tjans		Praktisk tjans		
16.00 – 18.00 Ankomst og indkvartering (TS, LN)	Praktisk tjans	16.00 – 18.00 Klangmeditation (LN)	Praktisk tjans		Praktisk tjans og borddækning	
18:00 – 18:30 Aftensmad Opvask	18:00 – 18:30 Aftensmad Opvask	18:00 – 18:30 Aftensmad Opvask	18:00 – 18:30 Aftensmad Opvask	18:00 – 18:30 Aftensmad Opvask	18:00 – 21:00 Fest aften (LN) Opvask	
19:00 – 20.00 Info og rundvisning ()	19:00 Byvandring (TC)	19:00-20:30 Kreativværksted (LS)		19:00 – 20:30 Foredrag ()		

Yoga uge 33