

Sensommer-yoga samt Golf & højskole, uge 35 på Struer Højskole

Der tages forbehold for ændringer i programmet

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	8.00-8.45 Morgenmad	8.00-8.45 Morgenmad	8.00-8.45 Morgenmad	8.00-8.45 Morgenmad	8.00-8.45 Morgenmad	8.00-8.45 Morgenmad
	9.00-9.30 Morgensamling	9.00-9.30 Morgensamling	9.00-9.30 Morgensamling	9.00-9.30 Morgensamling	9.00-9.30 Morgensamling	9.00-11.00 Oprydning og afrejse
	9.45-12.00 Hatha yoga Golf	9.45-12.00 Yin yoga Metode og praksis Golf	9.45-12.00 Yin yoga Golf	9.45-12.00 Yin yoga Golf 9.30 – 16.00 Hedens golfklub (Madpakker)	9.45-12.00 Blid Hatha yoga Golf Afslutningsturnering i Struer golfklub. (Madpakker)	
	12.30 – 13.15 Middag Opvask hold	12.30 – 13.15 Middag Opvask	Madpakker	12.30 – 13.15 Middag Opvask hold	12.30 – 13.15 Middag Opvask hold	
	13.30-15.30 Byvandring	13.30-15.30 Ayurveda livsfilosofi Golf	13.30 – 15.30 Gimsinghoved.	13.30-15.30 Hatha yoga Livsfilosofi og praksis Golf Se formiddagsprogram	13.30-15.00 Restorativ yoga Ro på nervesystemet Golf (Se formiddagens program)	
16.00-18.00 Ankomst	15.30-18.00 Pause og egen tid	15.30-18.00 Pause og egen tid		15.30-18.00 Pause og egen tid	15.00-18.00 Pause og egen tid	
18.00 – 18.30 Aftensmad Opvask	18.00 – 18.30 Aftensmad Opvask hold	18.00 – 18.30 Aftensmad Opvask hold	18.00 – 18.30 Aftensmad Opvask hold	18.00 – 18.30 Aftensmad Opvask hold	18.00 Afslutningsmiddag (Alle hjælper med opvasken)	
19.00-20.00 Velkomst	19.00-22.00 Kreativt værksted	19.00-21.00 Naturens betydning	Fri aften	19.00-21.00 Rundtur i højskolesangbogen		
20.30-21.00 Aftensservering	20.30-21.00 Aftenkaffe hold	20.30-21.00 Aftenkaffe hold	20.30-21.00 Aftenkaffe hold	20.30-21.00 Aftenkaffe hold		