

Yoga – uge 6

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	6.30 -7.30 Morgen gåtur	6.30 -7.30 Morgen gåtur	6.30 -7.30 Morgen gåtur	6.30 -7.30 Morgen gåtur	6.30 -7.30 Restorativ Yoga	6.30 -7.30 Morgen gåtur
	7.30-8.15 Morgenmad	7.30-8.15 Morgenmad	7.30-8.15 Morgenmad	7.30-8.15 Morgenmad	7.30-8.15 Morgenmad	7.30-8.30 Morgenmad (IN)
	8.30-9.15 Morgensamling (AT)	8.30-9.15 Morgensamling (TC)	8.30-9.15 Morgensamling (TS)	8.30-9.15 Morgensamling (TC)	8.30-9.15 Morgensamling (LN)	8.30-9.00 Morgensamling (LN)
	9.30-12.00 Blid Hatha yoga Intro til ugen (LN)	9.30-12.00 Hatha Yoga Åndedræt og Meditation (LN)	9.30-12.00 Yin inspireret yoga Åndedræt og meditation (LN)	9.30-12.00 Medi yoga Åndedræt og meditation (LN)	9.30-15.00 Sydthy kurbad (NP)	9.00-11.00 Rengøring og afrejse (IL)
	12.00 – 13.00 Middag Opvask	12.00 – 13.00 Middag Opvask	12.00 – 13.00 Middag Opvask	12.00 – 13.00 Middag Opvask		
	13.00-15.00 Praktisk oplæg Yoga for krop for sind (LN)	Egen tid	13.00-16.00 Kultur eftermiddag (TC) "På sporet af bæverne i Klosterheden"	13.00-15.00 - oplæg Mindfulness (TC)		
16.00-18.00 Ankomst (AT)	15.00-16.00 Pause			15.00-16.00 Pause	15.00-16.00 Pause	
	16.00-17.00 Yoga (LN)	15.00-17.00 Klangmeditation		16.00-17.00 Gåtur "Hjertestien"	Borddækning og pynt	
18.00 – 18.30 Aftensmad (AT) Opvask	18.00 – 18.30 Aftensmad (Gitte) Opvask	18.00 – 18.30 Aftensmad (Laila) Opvask	18.00 – 18.30 Aftensmad Opvask	18.00 – 18.30 Aftensmad (Trice) Opvask	18.00 Festaften (LN)	
19.00-20.00 Velkomst (AT)	19.30-21.00 Sangften (AT)	19.30-21.00 Ølsmagning med Struer håndbryg (TS)		19.00 – 21.00 Foredrag (TC)		