

Program - *Yoga- og Meditationsretreat for Unge*

Dag	Tidspunkt	Aktivitet	Sted
Fredag	16:00-17:00	Ankomst og indkvartering i lejlighederne. Kaffe/te i caféen	Caféen
	17:00-18:00	Velkomst og intro til Heartfulness	Yogasalen
	18:00-18:50	Heartfulness meditation + Q&A	Yogasalen
	19:00-20:00	Aftensmad + opvask	Spisestuen
	20:00-21:00	Yin yoga	Yogasalen
Lørdag	07:00-07:45	Aktiv Yoga	Yogasalen
	07:50-08:30	Heartfulness meditation	Yogasalen
	08:30-09:30	Morgenmad + opvask	Spisestuen
	10-11:00	Rundvisning	Mødes foran entré til hovedhuset
	11:30-12:30	Workshop "Samtale om spiritualitet"	Yogasalen
	12:30-13:30	Frokost + opvask	Spisestuen
	13:30-15:30	Fritid Caféen åbner + bogsalg Frivillig gåtur	Caféen + Annekset
	16:30-17:30	Workshop "Mental detox" - guided cleaning	Yogasalen
	18:00-19:00	Aftensmad + opvask	Spisestuen
	20:00-21:00	Blid Hatha yoga	Yogasalen
Søndag d. 23	07:30-08:30	Morgenmad + opvask	Spisestuen
	09:00-10:00	Fællesmeditation (ankom 10 min før)	Meditations- hallen
	10:00-11:00	Caféen + bogsalg åbner	Caféen + Annekset

	11:00-12:00	Inspirations workshop - Sådan kommer du videre	Yogasalen
	12:00-12:45	Rengøre og opryd lejligheden + fællesarealer	