

Program for Heartfulness Yogaweekend

Dag	Tidspunkt	Aktivitet	Sted
Fre	14.00-15.00	Kaffe/te & kort rundvisning	Caféen
	15.00-16.00	Velkomst, præsentation af deltagere	Anneks
	16.15-17.15	YOGA PRAKSIS	Yogasalen
	17.25-18.00	Guided Heartfulness meditation	Yogasalen
	18.15-19.15	Aftensmåltid og opvask	Stuehus
	19.30-20.30	Workshop om Heartfulness Yoga	Anneks
	20.30-21.00	Urtete, snacks & hygge	Caféen
Lør	07.00-08.15	AKTIVT YOGA FLOW	Yogasalen
	08.30-09.30	Morgenmåltid og opvask	Stuehus
	10.30-12.00	Workshop om Yoga, Walk and talk	Anneks
	12.15-13.15	Frokost og opvask	Stuehus
	13.30-14.30	Egen tid til stilhed og til at nyde naturen Stille tur i naturen omkring Vrads Sande	Fællestur
	14.30-15.30	Smoothie, kage, kaffe, te	Caféen
	15.30-16.10	Guidet Heartfulness meditation	Anneks
	16.30-17.45	YOGA PRAKSIS	Yogasalen
	18.00-19.00	Aftensmåltid og opvask	Stuehus
	19.15-20.00	Workshop: stress detox. Cleaning processen	Yogasalen
	20.00-20.30	Afspænding, vejrtrækning	Yogasalen
	20.30-21.00	Godnat te	Stuehus
Søn	7.00-7.45	AKTIVT YOGA FLOW	Yogasalen
	08.00-08.45	Morgenmåltid	Stuehus
	09.00-09.45	Fælles meditation (ankom 10 min før)	Med.sal
	10.00-11.00	Caféen er åben, oprydning lejlighed	Caféen
	11.00-12.30	Opsamling og afslutning	Yogasalen
	12.30-13.30	Let frokost og opvask	Stuehus