

Program

Torsdag: den. 26. september 2019.

- 15.00 - 17.30: Ankomst.
- 17.30 - 18.00: Velkomst.
- 18.00 - 19.30: Aftensmad.
- 20.00 - 21.00: Gonghealing.



Fredag: den 27. september 2019.

- 08.00 - 09.30: Shakti Naam Yoga med meditation.
- 10.00 - 12.00: Brunch med mulighed for at smøre madpakke til frokost.
- 12.00 - Mulighed for at nyde naturen på gå ben på hesteryg, lamaerne, samt behandlinger.
- 15.00. Kaffe/te og noget sødt.
- 16.30 - 18.30 Yin yoga med klangmeditation.
- 18.30 - 20.00 Aftensmad.
- 20.00 - Hygge, Sauna m.m.

Lørdag: den 28. september 2019.

- 08.00 - 09.30: Shakti Naam Yoga med meditation.
- 10.00 - 12.00: Brunch med mulighed for at smøre madpakke til frokost.
- 12.00 - Mulighed for at nyde naturen på gå ben, på hesteryg, lamaerne, samt behandlinger.
- 15.00 - Kaffe/te og noget sødt.
- 16.00 - 17.00: Yin yoga
- 17.30 - 18.30: Aftensmad.
- 19.00 - 21.00: Mantras med afslutning af gonghealing.

Søndag den 29. september 2019.

- 08.00 - 09.00: Shakti Naam Yoga.
- 09.30 - 10.30: morgenmad.
- 10.30 - 13.00: Mulighed for at nyde naturen, sauna m.m. eller behandlinger.
- 13.00 - 14.00: Frokost med kaffe eller te.
- 14.00 - 15.00: Meditation, feedback og sharing
- 15.00 - Hjemrejse