



Dagsprogram

7.15 - 8.30

Morning Flow

Vi vækker kroppen og forkæler celler og nervesystem med bl.a. yoga, åndedrætsøvelser, bindevævsmassage

8.35

Morgenmad

12.15

Ansigtisyoga

Forkæl dit ansigt med opstrammende øvelser, gua sha og lymfedrænende massage

13.00

Frokost

17.30 - 18.45

Dagens overraskelse

Lisbeth og Pia præsenterer dig for bevægelse, lyd, stræk eller noget helt fjerde. Det kan være både inden- og udendørs.

19.00

Aftensmad

22.00 - 22.30

Yoga nidra

Gi' slip i kroppens spændinger og forbered dig til en dyb og restituerende nattesøvn

Al undervisning varetages af Lisbeth Danielsen og Pia Mandalis.

Imellem undervisningssessionerne er der masser af ro og tid til afslapning, gå-ture i parken/skoven, spa/sauna, hyggesnak eller alenetid.

Programmet er vejledende og du kan deltage efter behov. Du møder ingen krav. Du er naturligvis altid velkommen til at trække dig tilbage, springe programmet over og plukke i det, som du lyster.

Alle kan være med - ingen yoga- eller meditationserfaring er nødvendig.