



Dagsprogram

7.30 - 9.00

Morning Flow

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

9.15

Morgenmad

13.00

Frokost

Fri tid til afslapning, badning, pool, termisk bad, wellnessbehandlinger, stilhed, snik-snak, gåture i nærområdet, udflugt til seværdigheder...

17.00 - 18.30

Heart- and mindfulness

Vi arbejder med åndedrættet og de 7 mindfulnessprincipper på vores yogadæk eller i naturen. Her præsenteres også for stilhed, gongbad, visualiseringer, dynamiske/traditionelle meditationer og meget andet...

19.00

Aftensmad

21.00 - 21.45

Relaxation

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

Al undervisning varetages af de to danske instruktører og rejseledere Lisbeth Danielsen og Pia Mandalis.

Imellem undervisningssessionerne er der masser af ro og tid til afslapning ved pools, på stranden, i spa- og wellnessområdet, på hotellet eller nærområdet.

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.