



## PROGRAM PÅ YOGAREJSE

### Yoga - Mindfulness - Workshop



#### 16/02/22:

Kl. 07.30 - 09.00:

Hatha yoga og dejlige stræk efter en lang rejsedag– kropsscanning

kl. 07.30 - 10.00:

Morgen buffet på hotellet

kl. 16.30 - 18.00:

Yin yoga – intro til mindfulness principper – taknemmeligheds meditation

kl. 19.30:

Fællesspisning for dem, som har lyst

#### 17/02/22:

Kl. 07.30 - 09.00:

Flow yoga – åndedrættes magi- åndedræts meditation

Kl. 07.30 - 10.00:

Morgen buffet på hotellet

Kl. 16.00 - 17.30:

Solhilsener – SAT NAM meditation – intro til workshop med psykoterapeut Tina Hutnik

kl. 19.00:

Fællesspisning for dem, som har lyst

#### 18/02/22:

Kl. 09.00:

Fælles udflugt for dem som har lyst Mere info. følger når vi mødes

Kl. 17.00 - 18.00:

Fodyoga og kærlige fødder

kl. 19.30:

Fællesspisning for dem, som har lyst

#### 19/02/22:

Kl. 07.30 - 09.00:

Hatha yoga – - HJERTE meditation

Kl. 07.30 - 10.00:

Morgen buffet på hotellet

Kl. 16.00 - 17.30:

Yin yoga og nervesystemets respons - mindfulness øvelse

kl. 19.00:

Fællesspisning for dem som har lyst

#### 20/02/22:

Kl. 07.30 - 09.00:

Flow yoga – faceyoga – mindful ujjayi åndedræt

Kl. 07.30 - 10.00:

Morgen buffet på hotellet

Kl. 16.00 - 18.00:

Workshop om egne kerneværdier og skyggearbejde med Tina Hutnik

Kl. 19.00:

Fællesspisning for dem, som har lyst

#### 21/02/22:

Kl. 07.30 - 09.00:

Hatha/chakra yoga – chakra meditation

Kl. 07.30 - 10.00:

Morgen buffet på hotellet

Kl. 16.30 - 18.00:

De 5 tibetanere – I AM meditation - afslutning på ugen

Kl. 19.30:

Fællesspisning og afslutning for dem, som har lyst

#### 22/02/22:

Information ang. afgang fra hotel følger

Jeg glæder mig meget til at møde dig og nyde ugen i dit selskab

