

Program for yogaretreat

Fredag

- 14.45 – AFGANG FRA HOU MED FÆRGEN
- 15.45 – ANKOMST TIL TUNØ
– TRANSPORT MED TRAXA TIL BLÅKÆRGÅRD
- 16.15–17.00 – INDKVARTERING
– LET FORFRISKNING
- 17.15–18.45 – BLID YOGA & MEDITATION
- 19.00 – AFTENSMAD
- 20.00–21.15 – BLID PRANAYAMA OG MEDITATION - “ AT SÆTTE EN INTENTION?”
– CIRKEL / DELING (FRIVILLIGT)

Lørdag

- 7.00–8.15 – MORGENYOGA, PRANAYAMA & MEDITATION
- 8.30 – MORGENMAD
- 10.00–12.00 – YOGA, DYBDEAFSPÆNDING & MEDITATION
- 12.30 – FROKOST (KAN TAGES MED PÅ TUR)
– EGEN TID – GÅTURE, EVT. ØEN RUNDT, HVILE, SAMVÆR
– MULIGHED FOR HAVBAD OG SAUNA
- 19.00 – AFTENSMAD
- 20.00–21.15 – KORT MEDITATION
– INTENTIONSARBEJDE / CIRKEL / DELING (FRIVILLIGT)

Søndag

- 7.15–8.30 – PRANAYAMA & MEDITATION
- 8.45 – MORGENMAD & PAKNING
- 9.45 – AFHENTNING MED TRAXA – AFGANG MOD FÆRGEN

MULIGHED FOR SENERE FÆRGE KL. 16.15

- BLIV PÅ ØEN – GÅ TUNØ RUNDT – FROKOST PÅ RØGERIET (RESERVATION MULIG)
- BAGAGE KAN KØRES TIL HAVNEN EFTER AFTALE