

TORSDAG - Att landa, vara här och nu

15:00 ca Ankomst
17.00 Välkomstmöte
18.00 Yin Yoga
20:00 Gemensam Middag

FREDAG - Släpp taget om stress

07.00 Morgonpromenad
07.30 Meditation och Mjuk-Yoga
10.15 Yoga-Andning
11.00 Yoga Nidra
12.30 Lunch
15.00 Yoga Stress Release
17.00 Soma Mind
19.00 Gemensam middag
20.45 Föreläsning om stress

LÖRDAG - Våga se livet från ett nytt perspektiv

07.00 Morgonpromenad
07.30 Medi-Yoga
10.15 Workshop/Handstående
11.30 Yoga Mudra
12.30 Lunch
15.00 Afro Dans
16.00 Hathayoga Flow
17.00 Soma Mind
19.00 Gemensam middag
20.45 Föreläsning om Ayurveda med Maria

SÖNDAG - Mindfulness i naturen

09.00 Äventyr: Vandring uppför bergsravinen "Pefki"
16.00 Work Shop Andning
17:00 Yin Yoga
Middag på egen hand

MÅNDAG - Aktivera energin

07.00 Morgonpromenad
07.30 Meditation och Mjuk Yoga
10.15 Chakra-Yoga
11.00 Medi-Yoga
12.30 Lunch
15.00 Afro Dans
16.00 Soma Move
17.00 Yin Yoga
19.00 Gemensam middag
20.45 Föreläsning Yoga och ditt sinne med Maria

TISDAG - Du är ok som du är

07.30 Medi-Yoga Sophie
10.15 Vandring med meditation
12.30 Lunch
15.00 Soma Move+Stress Release
17.00 Vinprovning på hotellet (ingår, anmälan görs på plats)
Middag på egen hand

ONSDAG - Låt hjärtat vara med

07.30 Meditation och Mjuk Yoga
10.15 Workshop/Bakåt böjningar
11.30 Hjärt Meditation
12.30 Lunch
15.00 Hathayoga Flow
16.00 Soma Move
17.00 Yin Yoga
20.00 Gemensam Avslutningsmiddag "Sista kvällen med gänget"

TORSDAG

08:00 Meditation och Mjuk Yoga Anci
12:00 Utcheckning

Passen är ca 45–50 min om inget annat anges. Med reservation för ändringar.