

KROPPEN PÅ TOPPEN 2. – 5. SEPTEMBER 2021

INMOVE & D'YOGA

DAG	INDHOLD	INFO	HVOR
TORS DAG D. 2.SEPTEMBER			
15.00	Ankomst og indkvartering		Reception og Gimle værelsesfløj
15.30	Kaffe og the Velkommen		Spisesalen
16-17.30	Sang og bevægelse		
18.00	Aftenbuffet		Spisesalen
19-19.30	Dans		
19.30-20.15	Aftenkaffe, te og sødt		
20.15-21.30	Godnatyoga		
FREDAG D. 3.SEPTEMBER			
07:30 - 8.30	Morgenbuffet		Spisesalen
8.30-9	Morgensang og Godmorgen krop		Ude, hvis vejret tillader det
9.15 -10.30	Dans		
10.30-11	Pause		
11-12.15	Yoga		
12:30 - 13.30	Frokost		Spisesalen
14-15.15	Ud i naturen		
15.15-16	Kaffe, the og frugt		
16-17.15	Dans		
18:00 - 19	Aftenbuffet		Spisesalen
19.30-20.15	Aftenkaffe		
20.15-21.30	Godnatyoga		
LØRDAG D. 4.SEPTEMBER			
7.30-8.30	Godmorgenyoga		Ude hvis vejret tillader det
09:00-10	Morgenbuffet		Spisesalen
10-11	Dans		
11-11.15	Pause		
11.15-12.15	Yoga		
12.30-13.30	Frokost		Spisesalen
14-15.15	Ud i naturen		
15.15-16	Kaffe, te og frugt		
16-17	Dans		
18:00-19.30	Aftenbuffet		Spisesalen
20	Aftenkaffe med sødt Foredrag og		

KROPPEN PÅ TOPPEN 2. – 5. SEPTEMBER 2021

INMOVE & D'YOGA

	overraskelse		
SØNDAG D. 5.SEPTEMBER			
8-9	Morgenyoga		
9-10	Pakke og tjek ud		
10.00-11	Brunch		Spisesalen
11.15-12.15	Dans		
12.15	Pause		
12.30-13.30	Yoga og meditation		
13.30-14	Fælles afslutning og tak for denne gang		