

KROPPEP PÅ TOPPEN 13.-15.januar 2023

INMOVE & D'YOGA

DAG	INDHOLD	HVEM	HVOR
FREDAG D. 13.JANUAR			
15-15.30	Ankomst og indkvartering	Ditte og Pi	Receptionen
15.30-16.30	Velkomst - Kaffe, te og frugt		Spisesal
16.30-17.30	Dans, bevægelse og åndedræt	Pi og Ditte	Drama
18-19	Middag		Spisesal
19.30	Foredrag, aftenkaffe, te og kage		Herregården
LØRDAG D. 14.JANUAR			
7.30-8.30	Morgenbuffet		Spisesal
9-10.30	Yoga	Ditte	Drama
10.30-10.45	Pause		
10.45-12	Dans og bevægelse	Pi	Drama
12.30-13.30	Frokostbuffet		Spisesal
14-15.30	Ud i naturen	Ditte	Ude
15.30-16.15	Kaffe, te og frugt		Spisesal
16.30-17.15	Fællesdans	Pi	Drama
18-19	Middag		Spisesal
20	Fællessang, aftenkaffe, te og kage		Herregården
SØNDAG D. 15.JANUAR			
7.30-8.30	Morgenbuffet		Spisesal
8.30-9.00	Pakke og tjek ud af værelser		
9.00-10.30	Dans og bevægelse	Pi	Drama
10.30-10.45	Pause		
10.45-12	Yoga	Ditte	Drama
12.30-13.30	Frokostbuffet		Spisesal
13.30-14	Afslutning og tak for denne gang	Ditte og Pi	Drama

De bedste hilsner

Pi Rosamunde Myvind 50454304

Ditte Louise Seibert 40333517