

KROPPE PÅ TOPPEN 12.-14.maj 2023

INMOVE & D'YOGA

DAG	INDHOLD	HVOR	HVEM
FREDAG 12.MAJ			
15-15.15	Ankomst og indkvartering	Hovedindgang	Ditte og Pi
15.30-16.30	Velkomst - kaffe/te og frugt 🍷	Spisesal	Ditte og Pi
16.30-17.30	Dans og bevægelse	Dojo	Pi
18-19	Aftenbuffet 🍷	Spisesal	
19.30-20.30	Yoga	Dojo	Ditte
20.30	Aftenkaffe/te med kage 🍷	Hyggerum 3.sal	
LØRDAG 13.MAJ			
8-9	Morgenbuffet 🍷	Spisesal	
9.30-11.30	Dans, bevægelse og afspænding	Dojo	Pi
12-13	Frokostbuffet 🍷	Spisesal	
13.30-15.30	Yoga og mindfulness i naturen	Ude	Ditte
15.30-16.15	Kaffe/te og frugt	Spisesal	
16.30-17	Fællesdans	Dojo	Pi
18-19	Aftenbuffet 🍷	Spisesal	
20	Foredrag "Gør dig selv glad" Fællessang & aftenkaffe/te med kage 🍷	Hyggerum 3.sal	
SØNDAG 14.MAJ			
8-9.15	Yoga	Dojo	Ditte
9.15-10	Pakke og tjek ud af værelser		
10-11	BRUNCH 🍷	Spisesal	
11.30-12.30	Dans og afspænding	Dojo	Pi
12.30-13	Bad og omklædning		
13-13.30	Afslutning og tak for denne gang	Dojo	Ditte og Pi

De bedste hilsner

Pi Rosamunde Myvind 50454304

Ditte Louise Seibert 40333517