

IND I KROPPEN 28.-30.APRIL 2023

INMOVE & NÆRVÆR

DAG	INDHOLD	HVEM	HVOR
FREDAG D. 28.APRIL			
15-15.30	Ankomst og indkvartering	Pi	Reception
15.30-16.15	Velkommen - Kaffe/te og frugt	Pi	Spisesal
16.30-17.30	Bevægelsesflow	Pi	Drama
18-19	Aftensmad		Spisesal
19.30-20.30	Bevægelsesflow og savasana	Pi	Drama
20.30	Aftenkaffe/te og kage		Herregården
LØRDAG D. 29.APRIL			
7.30-8	Godmorgen krop	Pi	Drama
8-9	Morgenbuffet		Spisesal
9.30-11.30	Mindfulness i naturen		Ude
12-13	Frokostbuffet		Spisesal
13.30-15	Yinmind	Lars	Drama
15-15.45	Kaffe, te og frugt		Spisesal
15.45-17.15	Bevægelsesflow	Pi	Drama
18-19	Aftensmad		Spisesal
19.30-20.30	Aftenkaffe/te og kage		Herregården
20.30-21.30	Yoganidra	Lars	Drama
SØNDAG D. 30.APRIL			
7.30-8.30	Morgenbuffet		Spisesal
8.30-9	Pakke og tjek ud		
9-11	Yinmind	Lars	Drama
11-12	Mindfulness i naturen		Drama
12-13	Frokostbuffet		Spisesal
13-13.30	Tak for denne gang	Lars	Drama

De bedste hilsner

Pi Rosamunde Myvind 50454304

Lars Damkjær 26180349