



## Yoga på Klostret. 4.-6. juli 2018

### Foreløbigt program

#### Onsdag

15.00 - 16.00 Ankomst, frugt, snack og kaffe (Hvis du kommer tidligere, så gå ned og nyd fjorden, gå rundt om Vilsted sø, 10 km, eller bare gå over i den gamle kirkeruin).

17.00 Blid yoga i Kirkesalen

18.30 Aftensmad

21.00 Mindfulness meditation/afspænding før sengetid.



#### Torsdag

Vand, citron og urtethe

8.00 Yoga flow

9.30 Lækker morgenmad

10.30 Travetur fjord og skov

13.00 Frokost

14.00 Fortælling om klostret & urtehaven

15.00 Frisk frugt og sunde snack

16.00 Yoga, blid Hatha og yin

18.00 Aftensmad

21.00 Mindfulness meditation før sengetid.

#### Fredag

Vand, citron og urtethe

8.00 Yoga, Blid Hatha

9.30 Lækker morgenmad

10.30 Travetur

12.30 Meditation og opsamling

13.00 Frokost

14.00 Tårevædet afsked og på glædelig gensyn

