

PROGRAM



Fredag

10:00 – 12:15 • Kropsarbejde

Restorativ yoga, bindevævsbevægelser & sansetræning (NRE). Blid og undersøgende — fokus på nærvær, ikke præstation.

12:15 – 12:30 • Pause & omklædning

Lette snacks. Tid til at mærke efter.

12:30-14:00 • Terapeutisk

Guidet saunagus med æteriske olier. Mulighed for isbad. Arbejde med nervesystem, åndedræt og kropslig forankring.

14:15 • Fælles frokost

Nærende frokost lavet af friske råvarer.

16:00 – 18:00 • Egen tid

Gå en tur, hvil på værelset, eller udforsk Præstøs hyggelige brostensgader.

18:30 • Aftensmad

Lørdag

(på egen hånd)

07:30 • Fjorddyp

09:00 • Morgenmad

10:00 • Udcheckning
