

PROGRAM



Mandag – Blid landing

Mandagen er en stille ankomstdag. Du checker ind, finder dig til rette, går måske en tur i skoven eller nyder en stund i saunaen.



Vi spiser aftensmad sammen.



Herefter er der tid til blot at lande.



Tirsdag



Stilhed & morgenmad



09.30 – 11.30

Meditation & saunagus



Frokost



Tid til hvile, natur eller individuelle behandlinger



14.00 – 16.00

Blid bevægelse & åndedræt



Aftensmad



NADA inden sengetid



Onsdag



Stilhed & morgenmad



09.30 – 11.30

Meditation & saunagus



Frokost



Tid til hvile, natur eller individuelle behandlinger



14.00 – 16.00

Blid bevægelse & åndedræt



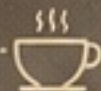
Aftensmad



NADA inden sengetid



Torsdag



Stilhed & morgenmad



Pakning

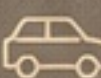


09.30 – 11.30

Meditation & åndedræt



Frokost



Afrejse kl. 14.00

