

Program

FREDAG

09:30 – 11:00 · Kropsarbejde

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

11:00 – 11:15 · Pause & omklædning

Lette snacks. Tid til at mærke efter.

11:15 – 13:30 · Terapeutisk saunagus

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

13:30 – 15:00 · Fælles frokost

Nærende vegetarisk frokost lavet af friske råvarer.

16:00 – 18:00 · Egen tid

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

18:30 · Fælles aftensmad

LØRDAG

07:30 · Vinterbad (på egen hånd)

09:00 · Morgenmad

10:00 · Udcheckning