

Sensommer Yoga Retreat d. 3.– 8. september

“Oplev Vesterhavet mens du dyrker yoga, meditation og mild detoxing”



CORELL YOGA

Program

Søndag d. 3. september

- kl. 15.00: Åben for check in
- kl. 15.45: Velkomst
- kl. 16.00-17.30: Yoga session
- kl. 18.00-20.00: Fælles middag

Mandag d. 4. september

- Kl. 7.10 Tidlig morgen te, kaffe, citronvand, ingefærshot og frisk frugt
- Kl. 7.30-8.30: Meditation og yoga session
- Kl. 8.30-10.00: Detox Saunagus og mulighed for svømning
- Kl. 10.00-11.00: Morgenmad
- Kl. 15.30-18.00: Meditation og yoga session

Tirsdag d. 5. september

- Kl. 7.10: Tidlig morgen te, kaffe, citronvand, ingefærshot og frisk frugt
- Kl. 7.30-8.30: Yoga session
- Kl. 8.30-10.00: Detox Saunagus og mulighed for svømning
- Kl. 10.00-11.00: Morgenmad
- Kl. 15.30-18.00: Meditation og yoga session
- Kl. 18.00-20.00: Fælles middag
- Kl. 21.00-21.30: Godnat meditation

Onsdag d. 6. september

- Kl. 7.10: Tidlig morgen te, kaffe, citronvand, ingefærshot og frisk frugt
- Kl. 7.30-8.30: Meditation og yoga session
- Kl. 8.30-10.00: Detox Saunagus og mulighed for svømning
- Kl. 10.00-11.00: Morgenmad
- Kl. 15.00-16.30: Yin & Yang yoga
- Kl. 16.30-17.30: Meditation i klitterne

Torsdag den 7. september

- Kl. 7.10: Tidlig morgen te, kaffe, citronvand, ingefærshot og frisk frugt
- Kl. 7.30-8.30: Meditation og yoga session
- Kl. 8.30-10.00: Saunagus og mulighed for svømning
- Kl. 10.00-11.00: Morgenmad
- Kl. 15.30-18.00: Meditation og yoga session

Fredag d. 8. september

- Kl. 8.00: Tidlig morgen te, kaffe, citronvand, ingefærshot og frisk frugt
- Kl. 8.30-10.00: Yoga session
- Kl. 10.00-11.00: Morgenmad
- Kl. 11.00: Check out
- Kl. 11.00-12.00: Afslutningsceremoni

Tiderne er vejledende, og der kan forekomme ændringer i programmet.