

Program for dagene

Mandag:

Kl.15-16 Ankomst til Samsø og indkvartering

Kl. 16-17 Velkomst the/kaffe ved langbordet

Kl. 17.15 In-tuning og kærlig blid yoga

Kl. 19.00 Middag

Kl. 20.15 Nænsomt åndedræt og nærværs yoga/stræk

Kl. 22.00 Stilhed og kærligt godnat

Tirsdag:

Kl. 7.00 Bade i havet og mærke sanseligheden (frivilligt)

Kl. 8.15 Mødes i yogasalen til sanselige yoga og bevægelse

Kl. 9.30 Mindful morgenmad

Kl. 11.00 Mødes i yogasalen – Seksualitetens dybder & yoni visdom.

Kl. 13.00 Mindful frokost – stille egen tid

Kl. 16.00 Bevægelse, feminin kraft og nydelse

Kl. 18.00 Mindful middag

Kl. 19.30 Mødes i yogasalen til in-tuning, blid yoga og info om stilledag

Kl. 22.00 Stilhed og kærligt godnat

Onsdag: Stilledag

Kl. 7.00 Bade i havet i stilhed, langsomhed og ren sanselighed (frivilligt)

Kl. 8.15 Mødes i yogasalen til blød og kærlig yoga i stilhed

Kl. 9.30 Mindful morgenmad i stilhed & langsomhed

Kl. 12.00 Gåtur i stilhed til vandet ca. 5-7 km. Incl madpakker (frivilligt)

Kl. 16.30 Mødes i yogasalen til Restorativ yoga

Kl. 18.00 Mindful middag i stille sanselige langsomhed

Kl. 19.30 Mødes i yogasalen til det langsomme blide åndedræts kvalitet

Kl. 22.00 Stilhed og kærligt godnat

Torsdag:

Kl. 7.00 Bade i havets brus og mærke stemmens vibration igen (frivilligt)

Kl. 8.15 Mødes i yogasalen – in-tuning og sanselig opvågning

Kl. 9.30 Mindful morgenmad

Kl. 11.00 Mødes i yogasalen – om at sige ja og lade alt være som det er

Kl. 13.00 Mindful frokost – egen tid

Kl. 15.30 Mødes i yogasalen – Ære og lytten ind i hjertet visdom

Kl. 18.30 Mindful middag

Kl. 20.00 Mødes i yogasalen – åndedrættets betydning for din seksualitet

Kl. 22.00 Stilhed og kærligt godnat

Fredag:

Kl. 7.00 Bade i havet og sanselige vågenhed (frivilligt)

Kl. 8.15 Mødes i yogasalen til in-tuning og blød yoga

Kl. 9.30 Mindful morgenmad

Kl. 11-12 Mødes i yogasalen til kærligt farvel og opsamling