

Program Rhodos 2024 – 21.- 28.4.

Søndag 21.4.

- 06:30 Avreise Gardermoen
- Ca 13:00 Ankomst hotellet
- 16:00 Myk yoga for landing og god start
- 17:55 Velkomstmøte og avspark
Vi legger til rette for super tur
- 20:00 Middag

Mandag 22.4.

- 08:00 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon
- 09:30 Deilig frokost
- 10:00 Sol, nyte dagen, lese en bok, slappe av og gjøre det du har lyst til
- 13:00 Lunsj - herlig nytelse
- 16:00 Myk yoga, pust og avspenning
- 18:00 WS: Bevissthet og klarhet før endring
- 19:30 Deilig middag

Tirsdag 23.4.

- 08:00 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon
- 09:30 Deilig frokost
- 10:00 Sol & fritid
- 13:00 Smakfull lunsj
- 17:00 Restorativ yoga for hvile, god helse og påfyll
- 19:30 Deilig middag

Onsdag 24.4.

- 07:30 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon
- 09:15 Deilig frokost
- 11:00 Avreise – tur
- 19:30 Middag i Rhodos by

Torsdag 25.4.

- 07:30 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon
- 09:15 Frokost
- 10:00 Sol, bad, alenetid, sosialt, refleksjon, påfyll
- 16:00 Yin yoga og meditasjon
- 18:00 WS: Ta tak i én ting for videre arbeid
- 19:30 Middag

Program Rhodos 2024 – 21.- 28.4.

Fredag 26.4.

- 07:30 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon
- 09:00 Deilig frokost
- 10:00 Sol, sand, alenetid, nyte dagen, lese en bok, slappe av – gjør hva du vil
- 13:00 Lunsj - en smakfull nytelse
- 16:00 Myk yoga og akupressur for styrket immunforsvar og balanse
- 19:30 Deilig middag

Lørdag 27.4.

- 07:30 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon
- 09:15 Deilig frokost
- 13:00 Lunsj - en smakfull nytelse
- 17:00 myk yoga, hvile, pust, meditasjon
- 20:00 Avslutningsmiddag

Søndag 28.4.

- 09:00 Avreise flyplass