

WIFI: GUEST

KODE: 87654321

**BEMÆRK: Ret til ændringer forbeholdes!**

# Yoga, kultur og vandringer

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	<b>07.30-08.15</b> Morgenmad <b>08.30-9.00</b> Morgensamling	<b>07.30-08.15</b> Morgenmad <b>08.30-9.00</b> Morgensamling	<b>07.30-08.15</b> Morgenmad <b>08.30-9.30</b> Morgensamling	<b>07.30-08.15</b> Morgenmad 08.30-9.00 Morgensamling
<b>10.30-11.15</b> Ankomst, indkvartering <b>11.30-12.30</b> Velkomst	<b>9.30-11:30</b> <b>Hatha Yoga</b> - masterclass og intro til kropslig fænomenologi "at være en krop".	<b>9:15</b> Busafgang Vejstruplund til Vejstrup Ådal <b>9:30-13:00</b> <b>Refleksions- og samtalevandring på Vejstrup Ådal.</b> Samtaler om vendepunkter, liv og natur - ca. 8 km  <b>ca. 13:00</b> Busafgang v. kysten/ Åbyskov	<b>9:30-11:30</b> <b>Dynamisk Hatha Yoga</b> - masterclass.	<b>9:00-9:15</b> udtjekning af værelser, aflevere nøgler.  <b>9:30-11:30</b> <b>Hatha Yoga</b> - masterclass og afsluttende refleksion og samtale "Fortællinger fra refleksionsæsken" + evaluering.
<b>12.30</b> Frokost	<b>12.30</b> Frokost	<b>12.30</b> <b>Madpakke</b>	<b>12.30</b> <b>Frokost</b>	<b>12.30</b> <b>Frokost</b>
<b>13.00-13.30</b> Pause og indkvartering <b>13.30-14.30</b> Rundvisning <b>15:00-17:00</b> <b>Hatha Yoga</b> - masterclass og forberedelse til "refleksionsæsken"	<b>13:30</b> Busafgang til Svendborg Havn  <b>14:00-17:00</b> <b>"Sundets stilhed"</b> Baggårdsteatrets audiowalk langs Svendborgsund - 6 km.  <b>17:00</b> Busafgang fra Brecht's Hus Rantzausminde til Oure.	<b>14:30-17:00</b> <b>Yin Yoga og guidet meditation</b> Lange dybe stræk for krop og sjæl	<b>13:30</b> Busafgang til Faaborg  <b>14:00-17:00</b> <b>Faaborg Havnebad og Faaborg Museum.</b> Sauna, havdyp, de sydfynske malere og "det levende ord".  <b>ca. 17:00</b> afgang fra Faaborg Havnebad (ankomst Oure ca. 18:00)	<b>13.30</b> Farvel og på gensyn.
<b>17.30</b> Middag	<b>17.30</b> Middag	<b>17.30</b> Middag		<b>17.30</b> Middag
<b>19.30-21.00</b> Aftenprogram	<b>19.30-21.00</b> Aftenprogram	<b>19.30-21.00</b> Aftenprogram	<b>18:30</b> Middag og højskoleaften	