

# Program Gran Canaria 29.3. – 5.4.25

## Lørdag 29.3.

1300 Ankomstdag

Velkommen og middag

## Søndag 30.3.

09:00 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon

09:15 Deilig frokost

10:00 Sol, nytte 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 Inspirasjonssamling; Du har en kropp – ta godt vare på den  
- alt henger sammen, hvordan trene hode, kropp og sjel på en god måte for energi og kraft hele livet – balanse i hverdagen

19:30 Deilig middag

## Mandag 31.3.

07:00 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon

09:15 Deilig frokost

10:00 Sol & fritid

13:00 Smakfull lunsj

17:00 STYRKE trening og avspenning/ yoga Nidra

19:30 Deilig middag

## Tirsdag 1.4.

09:00 Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon

09:15 Deilig frokost

Vandretur? Hvilke muligheter finnes i området?

## Onsdag 2.4.

# Program Gran Canaria 29.3. – 5.4.25

07:00	Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon
08:15	Frokost
10:00	Sol, bad, alenetid, sosialt, refleksjon, påfyll
13:00	Lunsjtid
18:00	Myk og yin yoga, pust og avspenning
19:30	Middag

## Torsdag 3.4.

07:00	Vekk kraft og energi med yoga, pust og meditasjon
09:15	Deilig frokost
10:00	Sol, sand, alenetid, nyte dagen, lese en bok, slappe av – gjør hva du vil
13:00	Lunsj - en smakfull nytelse
17:00	STYRKEtrening, myk yoga og avspenning
18:00	Avslutningsworkshop – hvordan fortsette å prioritere påfyll og lading?
19:30	Deilig middag

## Fredag 4.4.

09:00	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

## Lørdag 5.4.

09:00	Avreise flyplass
-------	------------------