

Tentativ timeplan:

Søndag

16:00 – 17:00 Velkomst og Meditasjon

Mandag

07:00-08:00 Morgen Praksis – Hatha Yoga

08:00 Frokost

10:30-12:30 Workshop – Teknikk

16:00-17:30 Hvilende Yoga

18:00 Middag

Tirsdag

07:00-08:00 Morgen praksis – Myk Yoga Flow

08:00 Frokost

10:30-12:30 Workshop – Teknikk

16:00-17:30 Mobility class – Styrke og Bevegelighet

18:00 Middag

Onsdag

07:00-08:00 Morgen praksis – Styrke Yoga

08:00 Frokost

10:30-12:30 Workshop - Teknikk

Fri ettermiddag

Torsdag

07:00-08:00 Morgen praksis – Styrke Yoga

08:00 Frokost

10:30-12:30 Workshop - Teknikk

16:00-17:30 Hvilende Yoga

18:00 Middag

Fredag

07:00-08:00 Morgen praksis – Styrke Yoga

08:00 Frokost

10:30-12:30 Workshop – Teknikk

12:30 Lunsj

16:00-17:30 Mobility class – Styrke og Bevegelighet

18:00 Middag

Lørdag

07:00-08:00 Morgen praksis – Mobility class

08:00 Frokost

10:30-12:30 Workshop - Teknikk

16:00-17:30 Hvilende Yoga

18:00 Middag

20:00 Meditasjon og Avslutning