

PROGRAM FOR UGEN

	Aktivitet	Bemærkninger
Lørdag Ca. 20.00	Ankomst til Pensionatet Fælles middag i rosenhaven	Husk at uret skal en time frem
Alle dage 06.45-07.00 07.00-08.00	<i>Aktiviteter dog ikke på fridagen</i> Kogt vand med frisk citron Mulighed for gå- eller løbetur op i bjerget	Du laver det selv på værelset Vi mødes ved indgangen til Pensionatet
08.15-08.45	Energiøvelser, vejrtrækningsøvelser og meditation	Vi mødes på stranden, medbring yogamåtte, håndklæde og behageligt tøj
08.45-09.45 10.15-12.15	Morgenmad i rosenhaven Body Balance, Yoga og Body Breezers	Medbring selv evt. kosttilskud og Omega-3 Træningstøj, yogamåtte, badehåndklæde til måtten og vand
12.30-13.30	Frokost, kun på undervisningsdagene, hvis ikke andet er aftalt	
Søndag 16.30-17.15 17.15-18.00 18.00-18.30	Body Scrub på stranden Yin-Yoga og meditation Træning af den mentale muskel	Vi mødes på stranden med badetøj og håndklæde, Bodyscrub og bader. I rosenhaven Medbring blok og blyant
Mandag 16.30-18.00 18.30-20.00 20.00-21.00	Yin-Yoga og meditation Workshop med ugens emne Fællesmiddag i rosenhaven	Træningstøj, yogamåtte, badehåndklæde og vand Medbring blok og blyant
Tirsdag Fridag 17.00	Oplev Kreta på egen hånd eller tag en slap af dag i haven/stranden Strandhåndklædet afleveres senest til vask	Du kan tage til Chania, eller Kissamos eller leje bil Smid det ved indgangen af bygningen til Tinda
Onsdag 16.30-18.00 18.00-18.30	Yin-Yoga / Body Breezers Træning af den mentale muskel	Træningstøj, yogamåtte, badehåndklæde og vand Medbring blok og blyant
Torsdag 16.00-21.30	Vandretur - en naturoplevelse i særklasse inkl. græsk middag	Medbring vand, kasket og gode sko

Fredag

10.15-12.15	Yoga, Body Balance, Opsamling og Personlig målsætning	Træningstøj, yogamåtte, badehåndklæde og vand
13.00-14.00	Frokost	Betal eventuel regning hos Pensionatet
17.00-18.00	Yin-Yoga / Body Breezers	Træningstøj, yogamåtte, badehåndklæde og vand
18.00-19.00	Evaluering på de sunde vaner du vil forsætte med, når du kommer hjem	Medbring blok og blyant
19.30	Fælles afslutningsmiddag i rosenhaven	

Lørdag

Hjemrejse	Afrejsetidspunkt fra Trevizan ca. 3 timer før en flyafgang	Der kan serveres frokost på Trevizan mod betaling
-----------	--	---