RETREAT PROGRAM

Tre dager med bevegelse, natur, gode måltider og tid sammen. Yoga, pilates, pust, sauna og aufguss - med rom for tur, egentid og rolige øyeblikk mellom øktene.

FREDAG

15:00-16:30	Innsjekk og velkomst
17:00-18:00	Hatha yoga
19:00-20:30	Middag
21:00-22:00	Sauna og aufguss

LØRDAG

08:00-10:30	Frokost
10:45-12:00	Pilates med stretch
12:30-13:15	Foredrag med Sissel
	Pusten, vagusnerven og nervesystemet
13:15-14:30	Lunsj
14:30-16:30	Tur til Veten / Kongskleivo · egentid
16:30-17:30	Chakra Yin Yoga
19:00-21:00	Middag

SØNDAG

08:00-10:30	Frokost
11:00-12:00	Utsjekk og egentid
12:00-13:30	Avsluttende Yang/Yin Yoga med Yoga Nidra