

	søndag	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag
06.30-7.30		Morgensvømning	Morgensvømning	Morgensvømning	Morgensvømning	Morgensvømning	Morgensvømning
07.30-9.00		Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	8.00-9.15 Morgenmad
09.00-10.00		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Afrejse
10.00		Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	Formiddagspause	
10.00-11.30		Hatha "Tilbage til basis" Yoga i praksis Slå rod og find energiene og kanaliser dem ud i kroppen	Hatha/Vinyasa yoga "Vejrtrækning som guide" Yoga i praksis Fokus på vejrtrækningen som et omdrejningspunkt i yogaen	Blid Hatha yoga "Giv slip" Yoga i praksis Vi bærer alle rundt på oplevelser og hændelser – gode som dårlige. Vi skal forsøge at give slip på det, vi ikke har brug for	Hatha yoga "Selvomsorg" Yoga i praksis I denne yogapraksis er der fokus på at mærke dig selv - vær først og fremmest din egen guide i yogaen	Hatha yoga med tallet 108 Yoga i praksis Lidt yogahistorie om dette hellige tal. Du vil møde tallet 108 i bevægelser og i fortællingen om tallet i budismen/ hinduismen	
12.00		Frokost					
13.30-15.30		Yin Yoga "Slå rod" Samt afspænding Yoga i praksis	Yin yoga "Detox" samt afspænding Yoga i praksis	Halvdagsudflugt	Yin yoga "Følg dit hjerte" Samt afspænding Yoga i praksis	Yin yoga "Oplade og forny" Samt afspænding Yoga i praksis	
15.30-16.00		Eftermiddagspause	Eftermiddagspause		Eftermiddagspause	Eftermiddagspause	
16.30-18.00	16-17 Ankomst 17.00 Velkomst Højskolens historie...	Mindfulness i teori Hvordan bruger du yogaen og mindfulness i hverdagen og hvordan bruges det, når du møder udfordringer	Teori og praksis Forebyggelse af stress Brug din vejtrækning Meditation		Egenomsorg og mindfulness Yoga i praksis og teori Brug naturen i egenomsorg, til stressforebyggelse og til at leve et mindful liv	Teori og praksis, hvor vi afrunder ugen. Hvordan kan du bruge det lærte i din hverdag?	
18.15	Aftenbuffet	Aftenbuffet	Aftenbuffet	Aftenbuffet	Aftenbuffet	Aftenbuffet	
19.30-21.00	Gennemgang af program. Præsentation af undervisere	Flow yoga	Højskoleaften med sang	Aktivtetsaften Evt. Yoga Nidra – en afspændingsform	Foredrag	Festlig afslutning	