

Kursusprogram uge 8 Yoga

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning	07.00-8.00 Morgensvømning
	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet
	09.00-10.00 Morgensamling Fra tuberkulosesanatorium til højskole	09.00-10.00 Morgensamling Færøsk strik	09.00-10.00 Morgensamling Kodawari- Kunsten at gå op i detaljerne i den japanske kultur	9.30-11.30 Yin yoga "Oplade og forny" Samt afspænding Yoga i praksis
11.00-11.30 Ankomst	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	
11.30 Velkomst	10.15-12.00 Hatha/Vinyasa yoga "Vejrtrækning som guide" Yoga i praksis Fokus på vejtrækningen som et omdrejningspunkt i yogaen	10.15-12.00 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	10.15-12.00 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	11.30 Fælles afslutning Teori og praksis, hvor vi afrunder ugen.
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	
13.00 Indkvartering	14.00-15.30 Yin yoga "Detox" samt afspænding Yoga i praksis	13.30 Halvdagsudflugt Vi besøger Thorvaldsen samlingen af gipsafstøbninger og skitser på Nysø gods og får en omvisning. Herefter er der byvandring i Guldalderens Præstø med de toppede brosten.	14.00-15.30 Yin yoga "Følg dit hjerte" Samt afspænding Yoga i praksis	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Hatha "Tilbage til basis" Yoga i praksis Slå rod og find energierne og kanaliser dem ud i kroppen				
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Yin Yoga "Slå rod"	16.00-18.00 Teori og praksis		16.00-18.00 Egenomsorg og mindfulness	

Kursusprogram uge 8 Yoga

Samt afspænding Yoga i praksis	Forebyggelse af stress Brug din vejtrækning Meditation		Yoga i praksis og teori Brug naturen i egenomsorg, til stressforebyggelse og til at leve et mindful liv	
18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	
19.30 Aftenhygge og sange	19.30-21.00 Foredrag: Nicolai Bangsgaard: Global Maraton 2023-24 på cykel, løbehjul, løb og gang verden rundt	19.30-21.00 Sangften fra højskolesangbogen Ginsmagning	Festlig afslutning	