

YOGA OG HØJSKOLE UGE 39

FORELØBIGT KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Mette Rask, Maya Wermus, Ditte Maria Mors

KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: NN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning
	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.30 Morgenbuffet, tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering 11.30-12.15 Fællesvelkomst i konferencelokalet på 3.sal samt rundvisning	08.50-10.15 Morgensamling Rundvisning i Gartneri Skovlys v. Ea og David. Mødested: Foyeren	9.00-10.00 Morgensamling Foredrag om japansk kultur v. højskolelærer Line Nordkjold. Foredragssalen	9.00-10.00 Morgensamling Yoga v. højskolelærer Maya Wermus. Mødested: Foyeren	9.30-10.30 Guidet meditation og blid bevægelse. Forbind og forny MR Templet (1. sal)
	10.15-10.30 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	11.30-12.00 Fælles afslutning Foredragssalen (2. sal)
	10.30-12.00 Yoga med fokus på kroppens fundament MR Dojo-salen	10.15-12.00 Yoga og åndedræt - guide til kroppens nervesystem MR Dojo-salen	10.15-12.00 Yoga med fokus på taknemmelighed MR Dojo-salen	
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-15.30 Yoga - tilbage til kroppen. Intro til ugen og hinanden. MR Dojo-salen	14.00-15.30 SMART training og afspænding DOJO-salen DM	13.30-17 Halvdagsudflugt (NN)	14.00-15.30 Blid partner yoga v. Maya Wermus Dojo-salen	13.00 Afrejse
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.00 Yoga - slå rod med afspænding. MR Dojo-salen	16.00-17.00 Mindfulness: Saunagus (fælles) MR Svømmehallen		16.00-17.00 Mindfulness: Ro i kroppen. Nærvær og udspænding v. Mette Rask Dojo-salen	
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	
19.30-21.00 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2.sal)	19.30-21.00 Foredrag v. natur- og pressefotograf Per Rasmussen Foredragssalen (NN)	19.30-21.00 Spis, Syng og Snak v. Forstander Kenneth R (Spisesalen og Hallen)	19.30- Musik på 3. - med Præstø Trio 3. sal. (NN)	

Undervisningssted til hver session fremgår af de blå felter