



Pure power & Inner peace Yoga-retreat på Bornholm

Program

Dag 1

15.00 - 15.30	Ankomst ved Melsted badehotel
16.00 - 16.45	Ankomstmøde med kaffe, te og kage
17.00 - 18.30	Yin yoga med afspænding
19.00 - 20.30	Middag

Dag 2

07.30 - 08.45	Energiforløsende yoga med afspænding
08.45 - 10.00	Morgenmad
11.30 - 14.30	Vandring med frokost to-go
15.00 - 17.00	Relax-mulighed med kaffe, te og kage
17.00 - 18.30	Yin yoga med afspænding
19.00 - 20.30	Middag

Dag 3

07.30 - 08.45	Energiforløsende yoga med afspænding
08.45 - 10.00	Morgenmad
12.00 - 14.00	Workshop, chakrabalancering med doTerra's æteriske olier
14.00 - 17.00	Relax-mulighed, frokost salat to-go efterfulgt af kaffe, te og kage
17.00 - 18.30	Yin yoga med afspænding
19.00 - 20.30	Middag

Dag 4

07.30 - 08.45	Energiforløsende yoga med afspænding
08.45 - 10.00	Morgenmad
11.00	Check ud