

# KREATIV SELVUDVIKLING MED MALING OG YOGA

## UGENS PROGRAM:

### Lørdag:

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 20.00 Præsentation af ugens program og hinanden (lørdagens program afhænger af tidspunktet for ank.)

### Søndag

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.30 - 13.30 Malesession

Kl. 13.30 - 14.30 Frokost

Kl. 14.30 - Tilbud om gåtur til Klostret og Simat

Kl. 18.30 - 19.30 Aftensmad

### Mandag

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.30 - 13.30 Malesession

Kl. 13.30 - 14.30 Frokost

Kl. 15.00 - 17.00 Malesession

Kl. 19.30 - 20.30 Aftensmad

Kl. 20.30 - 21.30 Teater

### Tirsdag

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 11.00 Afgang til heldagstur, vi tager madpakken med og alt efter gruppen og vejret beslutter vi os for hvorhen turen skal gå  
Bjerger/ stranden/bade/meditere/shoppe....

Kl. 20.00 Aftensmad på restaurant (ikke incl. I prisen)

### Onsdag

Kl. 08.00 - 09.00 yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.30 - 13.30 Malesession

Kl. 13.30 - 14.30 Frokost

Kl. 15.00 - 17.00 Malesession

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 20.00 - 21.00 Meditation

### Torsdag.

Kl. 08.00 - 09.00 yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.00 - 13.30 Pause til evt. at tage på marked i Tavernes, vandre,slappe af, massage...

Kl. 13.30 - 14.30 Frokost

Kl. 15.00 - 17.00 Malesession

Kl. 19.30 - 20.30 Aftensmad

### Fredag

Kl. 08.00 - 09.00 yoga

Kl. 09.15 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.15 - 12.15 Malesession, afslutning

Kl. 13.30 - 14.30 Frokost.

Resten af dagen til fri disposition,

Eller du har muligheden for at vælge tilbuddet om en gratis proces: ”De Hellige kamre”. En smuk proces, som har det formål, at du lettere vil kunne mærke den indre ro, glæden og kærligheden eller sagt på en anden måde, at du får et stærkere forhold til det Guddommelige. (Se mere på hjemmesiden under Deeksha)

Kl. 20.30 - 21.30 Aftensmad på restaurant (ikke inkl. i prisen)

Kl. 22.00 - 23.00 Levende musik

### Lørdag

Afgang (lørdagens program afhænger af tidspunktet for afg til lufthavnen.)