VinterNæring: Find Ro og Balance i Vinterens Favn

Dato: d. 7.-10. januar 2027
PROGRAM:

Torsdag d. 7. januar 2027

- Kl. 14.00-16.00: Ankomst og check in på Gershøj Kro og Stand Hotel

Adresse: Gershøj Havnevej 14 A, 4070 Kr. Hyllinge

Her serveres velkomstsnack

- Kl. 16.00-17.00: Velkomst og introduktion
- Kl. 17.00-18.00: Landingsyoga
- Kl. 18.30 – 19.00: Middag
- Kl. 19.00 – 20.00: Sundhedsoplæg
- Kl. 20.00-21.30: – "Blødhed & vinterro" Yoga

Fredag d. 8. januar 2027

- Kl. 7.30-09.00: – "Nærende lytten" Yoga
- Kl. 9.30-10.00: Morgenmad – med fokus på protein
- Kl. 10.30-12.30: Lær at bage glutenfrit
- Kl. 13.00-14.00: Frokost
- Kl. 14.00-15.00: Refleksionstid/gåtur
- Kl. 15.00-17.00: Saunagus og vinterbadning
- Kl. 17.00: Sødt og kaffe/te
- Kl. 19.00-19.30: Middag
- Kl. 20.00-21.30:"Dit indre refugium" Yoga
- Kl. 22.00: Godnat

Lørdag d. 9. januar 2027

- Kl. 7.30-09.00: – "I hjertets åbne himmel"
- Kl. 9.30-10.00: Morgenmad – med fokus på sunde fedtstoffer
- Kl. 10.30-12.30: Lær at fermentere
- Kl. 13.00-14.00: Frokost
- Kl. 14.00-15.30: Sauna og vinterbadning
- Kl. 16.00-16.30: Kirkerum (meditation og kristeligt budskab)
- Kl. 17.00: Sødt og Kaffe/te
- Kl. 19.00-19.30: Middag
- Kl. 20.00-21.30: "Hvil i vågen fred"
- Kl. 22.00: Godnat

Søndag d. 10. januar 2027

- Kl. 7.00-8.30: "Det evige nu" Yoga
- Kl. 9.00: Morgenmad med fokus kostfibre
- Kl. 9.30-10.30: Tag de gode vaner med hjem
- Kl. 10.30-11.00: Afrunding og farvel