

VinterNæring: Et hjerteåbnende vinterrum

Dato: d. 14-18 januar 2026

PROGRAM:

Onsdag d. 14. januar 2026

- 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: "Jordforbindelse & Indre ro" Yoga
- Kl. 18.30 – 19.30: Middag
- Kl. 20.00-21.30: – "Blødhedens Vintervarme" Yoga

Torsdag d. 15. januar 2026

- Kl. 7.30-09.00: – "Nærvær i bevægelse" Yoga
- Kl. 9.30-10.30: Morgenmad
- Kl. 10.30-12.30: : Oplæg om vitaminer og mineraler som kan støtte dig gennem vinteren (Pharma Nord)
- Kl. 13.00-14.00: Frokost
- Kl. 14.00-14.30: Mini workshop
- Kl. 14.30-15.30: Refleksionstid/gåtur
- Kl. 15.30-16.00: Sødte og kaffe/te
- Kl. 16.00-17.00: Sanseligt og kreativt arbejde
- Kl. 17.00-18.30: Sauna og vinterbadning
- Kl. 19.00-19.30: Middag
- Kl. 20.00-21.30: "Indre ro og dybt nærvær" Yoga
- Kl. 22.00: Godnat

Fredag d. 16. januar 2026

- Kl. 7.30-09.00: – "Vinterens hjerteåbning" Yoga
- Kl. 9.30-10.30: Morgenmad
- Kl. 10.30-12.30 Lær at fermentere din egen urtesoda
- Kl. 13.00-14.00: Frokost
- Kl. 14.30-15.30: Refleksionstid/gåtur
- Kl. 15.30-16.00: Sødte og kaffe/te
- Kl. 16.00 – 16.30: Kirkerum (meditation og budskab)
- Kl. 17.00-18.30: Sauna og vinterbadning
- Kl. 19.00-19.30: Middag
- Kl. 20.00-21.30: "Når sjælen hviler" Yoga
- Kl. 22.00: Godnat

Lørdag d. 17. januar 2026

- Kl. 7.30-09.00: – "Hjerte & Himmelrum" Yoga
- Kl. 9.30-10.30: Morgenmad
- Kl. 10.30-12.30: Lær at bage glutenfrit knækbrød og syltetøj uden sukker
- Kl. 13.00-14.00: Frokost

- Kl. 14.30-15.30: Refleksionstid/gåtur
- Kl. 15.30-15.50: Sødte og Kaffe/te
- Kl. 15.30-17.00: Sanseligt og kreativt arbejde
- Kl. 17.00-18.30: Sauna og vinterbadning
- Kl. 19.00-19.30: Middag
- Kl. 20.00-21.30: "Krop og sjæl i vinterro Yoga
- Kl. 22.00: Godnat

Søndag d. 18 januar 2026

- Kl. 7.30-09.00: "Klarhed i nuet" Yoga
- Kl. 9.30-10.30: Morgenmad
- Kl. 10.30-11.00: Afrunding og farvel