

VinterNæring: Find Ro og Balance i Vinterens Favn

Dato: d. 9-12 januar 2025

PROGRAM:

Torsdag d. 9. januar 2025

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

Adresse: *Gershøj Havnevej 14 A, 4070 Kr. Hyllinge*

- Kl. 16.00-17.00: Velkomst og introduktion, inklusive sund og nærende velkomstsnek
- Kl. 17.00-18.00: Sundhedsoplæg v/Signe
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.00-21.30: – "Blødhed & vinterro" Yoga v/Anette

Fredag d. 10. januar 2025

- Kl. 7.30-09.00: – "Nærende lytten" Yoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad – med fokus på protein v/Signe
- Kl. 10.30-12.30: Lær at fermentere
- Kl. 13.00-14.00: Frokost
- Kl. 14.00-16.00: Refleksionstid
- Kl. 16.30-18.30: Saunagus og vinterbadning
- Kl. 19.00: Middag
- Kl. 20.00-21.30: "Dit indre refugium" Yoga v/Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Lørdag d. 11. januar 2025

- Kl. 7.30-09.00: – "I hjertets åbne himmel" Yoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad – med fokus på kostfibre v/Signe
- Kl. 10.30-12.30: Lær at bage glutenfrit
- Kl. 13.00-14.00: Frokost
- Kl. 14.00-16.00: Refleksionstid
- Kl. 16.30-18.30: Saunagus og vinterbadning
- Kl. 19.00: Middag
- Kl. 20.00-21.30: "Hvil i vågen fred" Yoga v/Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Søndag d. 12 januar 2025

- Kl. 7.30-09.00: "Det evige nu" Yoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad Med fokus på sunde fedtstoffer v/Signe
- Kl. 10.30-11.00: Afrunding og farvel

Opskriftsamlinger på alle måltider