



Programmet

(dog med forbehold for små ændringer)

Lørdag d. 18. oktober 2025

- Kl. 15.00-17.00: Ankomst og check in på Ananda
- Kl. 17.00-18.00: Velkomst og introduktion, inklusive velkomstsneck
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.30-22: Blød aften yoga v. Anette

Søndag d. 19. oktober 2025

- Kl. 7.30-9: Morgenyoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 11-12: Krop, sind og sjæl - vejen til optimal sundhed v/Pia Norup
- Kl. 12.30-13: Madlavningsworkshop v/Signe
- Kl. 13.00-14.00: Frokost og siesta
- Kl. 14.00-17.30: FRI
- Kl. 14.00-16.30: Individuelle sundheds-screeninger v. Signe og samtaler med Pia
- Kl. 17.00-18.00: Eftermiddagsyoga og meditation v. Anette
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.30-22.00: Blød aftenyoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Mandag d. 20. oktober 2025

- Kl. 7.30-9: Morgenyoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 10.30-12.30: Hvad er sund mad? Oplæg v/Pia & Signe
- Kl. 12.30-13: Madlavningsworkshop v/Signe Kl. 13.00-14.00: Frokost og siesta
- Kl. 14.00-17.30: FRI
- Kl. 14.00-16.30: Individuelle sundheds-screeninger v. Signe og samtaler med Pia
- Kl. 17.00-18.00: Eftermiddagsyoga og meditation v. Anette
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.30-22.00: Blød aftenyoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Tirsdag d. 21. oktober 2025

- Kl. 7.30-9: Morgenyoga v/Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 11-13: Individuelle sundheds-screeninger v. Signe og samtaler med Pia
- Kl. 12.30-13: Madlavningsworkshop v/Signe
- Kl. 13.00-14.00: Frokost og siesta
- Kl. 14.00-17.30: FRI
- Kl. 14.00-16.30: Individuelle sundheds-screeninger v. Signe og samtaler med Pia
- Kl. 17.00-18.00: Eftermiddagsyoga og meditation v. Anette
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.30-22.00: Blød aftenyoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Onsdag d. 23. oktober 2024

- Kl. 8.00: Morgenmad
- Kl. 9.00: Tjek ud fra værelserne
- Kl. 09.30-10.30: Opsummering og evaluering
- Kl. 11.00: Goodbye for now 😊

*Der er afsat tid til 1 samtale med Pia og 1 samtale med Signe i løbet af de 4 dage.

Hver deltager har således 2 personlige samtaler, som vi skemalægger forud for retreatet. Man har således fri resten af tiden.