



Program for dagsretreat på Samsø d. 14. september 2024

09.15-09.30: Ankomst

09.30-10.45: Velkomst Yoga og meditation v. Anette Meldgaard

10.45-11.15: Sådan laver du den lækreste og sundeste greenie v. Signe Søndergaard

11.15-13.15: Krop, sind og sjæls forbundethed i helingsprocesser og sundhed. v. Pia Norup

13.15-14.45: Frokost og gåtur i skoven

14.45-16.15: Eftermiddags yoga

16.15-17.00: Tag de gode vaner med hjem og lad viden blive til vaner. Opsamling og refleksioner (v. Pia, Signe & Anette)*

**(Vi serverer the og kaffe samt lækker forfriskning under dette indlæg).*

Vi glæder os til at byde dig velkommen 😊

Kærlige hilsner fra

Signe, Pia & Anette