# Ind i hjertet - Ud I verden – Vandreretreat på Samsø

**Dato**: d. 2. – 5. oktober 2025
**Adresse**: Ørnslund 2, Samsø

## PROGRAM:

### Torsdag d. 2. oktober

- Kl. 15:00: Velkomst og forfriskning.
- Kl. 16:00: Yoga.
- Kl. 18:30: Middag.
- Kl. 20:30: Blød yoga / Meditation.

### Fredag / Lørdag d. 3. og 4. oktober

- Kl. 07:30: Varm ingefærdrik.
- Kl. 08:00: Yogaflow & Pranayama.
- Kl. 10:00: Morgenmad.
- Kl. 11:30: Naturen kalder – vi har madpakker med.
- Kl. 18:00: Middag
- Kl. 20:00: Restorative yoga

### Søndag d. 5. oktober 2025

- Kl. 07:30: Varm ingefærdrik.
- Kl. 08:00: Yogaflow & Pranayama.
- Kl. 09:30: Morgenmad & på gensyn.