



## Program for mande-retreat på Samsø d. 14.-15. september 2024

### **Lørdag d. 14. september 2024**

**Kl. 18.00:** Ankomst og indkvartering

**Kl. 19.00:** Vi mødes om bordet til velkomst og aftensmad

**Kl. 20.30:** Yoga med Anette

**Kl. 22.00:** Godnat

### **Søndag d. 15. september 2024**

**Kl. 7.00 – 8.00:** Havbad og træning ved vandet

**Kl. 8.00 – 9.00:** Morgenyoga med Anette

**Kl. 9.00:** Maskulin morgenmad med oplæg af Signe

**Kl. 10.30:** Foredrag 'Den maskuline Manual' - om Testosteron, maskulinitet og meget mere med Pia Norup

**Kl.13.00:** Frokost

**Kl. 14.30:** Yoga med Anette

**Kl. 16.00:** Fælles afslutning

**Kl. 17.00:** Farvel

\*Programmet er foreløbig med forbehold for ændringer.