Grønne kurrejser v/ De Grønne Busser

10-dagesophold med yoga

Guide: **Gry Rømer Wolff**
Yogalærer: **Sisse Mikkelsen**

Telefonnummer til guiden: 2029 5846

	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag
8.00-8.30		Morgengymnastik på stranden. Fælles afgang fra hotellet kl. 7.50	Morgengymnastik på stranden. Fælles afgang fra hotellet kl. 7.50	Morgengymnastik på stranden. Fælles afgang fra hotellet kl. 7.50	Morgengymnastik på stranden. Fælles afgang fra hotellet kl. 7.50
8.30-9.00		Havdyp/guided intro til vinterbadning på stranden	Havdyp/guided intro til vinterbadning på stranden	Havdyp/guided intro til vinterbadning på stranden	Havdyp/guided intro til vinterbadning på stranden
9:00-10:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
10.00-10.15					
10:15-10:30		**Tur rundt i byen med guiden**	Hatha yoga (6. sal)	Hatha yoga (6. sal)	
10.30-11.15		**(varighed ca. 1 time)**			Yin yoga workshop 120 minutter (6.sal)
11:15-12.30					
12.30-13.00					
13:00-14:00	**Ankomst og indkvartering**	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
14.00-15.00	Fællessamling og velkomstsnack i spisesalen på 2. sal				
15.00-15.15	Individuel indskrivning og vejning på 6. sal	Hatha yoga (6. sal)			
15.15-15.30					
15.30-16.30					
16.30-17.00		**Information om diæten (udestuen i restauranten på 2. sal)**			Vandgymnastik i hotellets pool
17.00-17.50		Guidens træffetid (receptionen)	Guidens træffetid (receptionen)	Guidens træffetid (receptionen)	Guidens træffetid (receptionen)
18:00-19:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
19.00-19.30	**Velkomst- og informationsmøde (udestuen i restauranten på 2. sal)**			Vandgymnastik i hotellets pool	
19.30-20.45		Yin yoga (6. sal)	Yin yoga (6. sal)		
20:00-21:15				Yin yoga (6. sal)	Guidet meditation før sengetid for alle - 30 minutter (6.sal)

	Onsdag**	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8.00-8.30	Morgengymnastik på stranden. Fælles afgang fra hotellet kl. 7.50	Morgengymnastik på stranden. Fælles afgang fra hotellet kl. 7.50	Morgengymnastik på stranden. Fælles afgang fra hotellet kl. 7.50	Morgengymnastik på stranden. Fælles afgang fra hotellet kl. 7.50	Individuel vejning (6. sal)
8.30-9.00		Havdyp/guided intro til vinterbadning på stranden	Havdyp/guided intro til vinterbadning på stranden	Havdyp/guided intro til vinterbadning på stranden	
9:00-10:00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
10.00-10.15					
10.15-11.00			Hatha yoga (6. sal)		**Baggage stilles i recep-tionen, nøglekort afleveres. Kl. 10.45 fællesfoto foran hotellet**
11.00-11.15					**Hjemrejse: Bussen kører kl. 11.00**
11:15-13.00					
13:00-14:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
15.00-15.30		Hatha yoga (6. sal)			
15.30-16.15				Yin yoga workshop 120 minutter (6. sal)	
16.15-16.30					
16.30-17.00		Vandgymnastik i hotellets pool			
17.00-17.50		Guidens træffetid (receptionen)	Guidens træffetid (receptionen)		
18:00-19:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
19.00-19.30	Vandgymnastik i hotellets pool		Vandgymnastik i hotellets pool		
19:30-20:00		Slankebanko med fede præmier (udestuen i restauranten)			
20.00-21.15			Yin yoga (6. sal)		

***Guide og yogalærer har fridag**