

Program for Digital Detox Retreat

TORS DAG

Aftenprogram

16.30-17.30 Indkvartering

17.30-18.00 Velkomst i Frejasalen

18.00-19.00 Let aftensmad

Pause

19.30-20.30 Oplæg: Digitalafhængighed

20.30-21.15 Blid yoga og meditation

FREDAG

Morgenprogram

07.30-09.00 Yoga, åndedrætsøvelser og meditation

09.00-10.00 Morgenmad

10.00-11.00 Gåtur (30 min)

Pause / mellemmåltid

11.30-13.00 Valgfri udfoldelse

- Mindful madlavning
- Afstressende øvelser
- Naturterapi

13.00-14.00 Frokost

Eftermiddagsprogram

14.30-16.00 Egen tid / efter ønske

- Coaching samtale
- Massage
- Intro til meditation

Pause / mellemmåltid

16.30-18.00 Egen tid og fordybelse

Aftenprogram

18.00-19.00 Let aftensmad

Pause

19.30-20.30 Oplæg: Earthing

20.30-21.15 Blid yoga og meditation

LØRDAG

Morgenprogram

07.30-09.00 Yoga, åndedrætsøvelser og meditation

09.00-10.00 Morgenmad

10.00-11.00 Gåtur (45 min)

Pause / mellemmåltid

11.30-13.00 Valgfri udfoldelse

- Mindful madlavning
- Afstressende øvelser
- Naturterapi

13.00-14.00 Frokost

Eftermiddagsprogram

14.30-16.00 Egen tid / efter ønske

- Coaching samtale
- Massage
- Guidet meditation

Pause / mellemmåltid

16.30-18.00 Egen tid og fordybelse

Aftenprogram

18.00-19.00 Let aftensmad

Pause

19.30-20.30 Oplæg: Yogaens bevægelse

20.30-21.15 Blid yoga og meditation

SØNDAG

Morgenprogram

07.30-09.00 Yoga, åndedrætsøvelser og meditation

09.00-10.00 Morgenmad

10.00-11.00 Gåtur (60 min)

Pause / mellemmåltid

11.30-13.00 Valgfri udfoldelse

- Mindful madlavning
- Afstressende øvelser
- Guidet meditation

13.00-14.00 Frokost

Eftermiddagsprogram

Pause

14.30-15.30 Opsamling

15.30-16.00 Farvel og på gensyn