



MINDFUL YOGA RETREAT

2 0 / 9 - 2 7 / 9 2 0 1 9

Program

Fredag 20/9

00.00 Ankomst og indkvartering i Lovely Luou

Lørdag 21/9

09.00-10.00 Mindfulness & Mindful Yoga

10.00 Morgenmad

11.00-14.00 Fri tid

14.00 Fælles frokost

15.00-16.00 Velkomst-seance

16.00-17.30 Mindful Yoga

18.00: Tapas & Quinta de Luous egen boblende Vino Verde

Søndag 22/9

08.00 Mindful Yoga

09.00 Morgenmad

10.00-13.00 Mindful Coaching Workshop

13.00 Frokost

14.00-16.00 Fri tid

16.00-18.00 Mindful Yoga & Mindfulness

18.00 Aftensmad



MINDFUL YOGA RETREAT

Program fortsat

Mandag 23/9

08.00 Mindful Yoga

09.00 Morgenmad

10.00-13.00 Vandretur i stilhed langs floden Rio Lima (9 km.)

13.00-15.00 Frokost på Restaurant i Ponte de Lima

15.00-18.30: Tid til at opleve den smukke lille by, Portugals ældste,

18.30-19.00: Med vores egen bus hjem til Quinta de Luou

19.00: Let aftensmad

20.00-21.00: Mindfulness & Chanting

Tirsdag 24/9

08.00-09.00 Mindful Yoga

09.00 Morgenmad

10.00-18.30/22.00: Fri tid / stilhed

13.00 Frokost sættes frem i køkkenet -. du opfordres til at finde mad selv og nyde maden på dit eget udvalgte spot alene i stilhed.

18.30 Aftensmad (hvis du er nået tilbage)

22.00: Meditation under stjernehimlen

22.30 Aftenthe i opholdsstuen



MINDFUL YOGA RETREAT

Program fortsat

Onsdag d. 25/9

08.00 Mindful Yoga

9.00 Morgenmad

10.00-13.30: Stilhedsvandring. Meditation på en bjergtop

13.30 Frokost

14.30-16.30 Fri tid

16.30-18.30: Mindful Yoga - fuld lukkede øjne session

18.30 Aftensmad

20.00: Chanting

Torsdag d. 26/9

07.00 Morgenmad

08.00 Heldagsudflugt til El Sistelo, Portugals Tibet

Fredag d. 27/9

08.00-09.30 Mindfulness og Mindful Yoga

09.30-10.30 Brunch

12.00-13.00 Afskeds-session

13.00-14.00 Bus til Porto lufthavn / flyafgang 15.55