



# YIN YOGA & MINDFULNESS

5 / 4 - 12 / 4 2020

## Program

Dag 1 - søndag

Ankomst og tid til at lande

Frokost

Velkomst-seance: Meditation og stille samtale fra hjertet

Yin Yoga

Aftensmad

Mindfulness Meditation

Dag 2 - mandag

Morgenmad

Silent Walk & Meditation. Efter at være gået direkte til morgenmaden, kan vi komme tidligt afsted på en fantastisk vandretur med lokal guide i områdets forførende natur.

Frokost

Egentid. Dase ved poolen, nærende wellness-massage eller en stille stund for dig selv i en af Mandala de Mascas mange skønne kroge

Yin Yoga Meditation & Afspænding

Aftensmad

Mantra Meditation & Chanting



# YIN YOGA & MINDFULNESS

5 / 4 - 12 / 4 2020

## Program fortsat

Dag 3 - tirsdag

Mindful Yoga, Yin Yoga, Meditation & Afspænding

Morgenmad

Fælles meditation & fordybelse

Frokost

Egentid.

Yin Yoga Meditation & Afspænding

Aftensmad

Mindfulness Meditation under stjernehimmel

Dag 4 - onsdag

Mindful Yoga, Yin Yoga, Meditation & Afspænding

Morgenmad

Fælles meditation & Medicine Walk

Frokost

Egentid

Yin Yoga

Aftensmad

Mantra Meditation & Liggende meditation til forløsende musik



# YIN YOGA & MINDFULNESS

5 / 4 - 12 / 4 2020

## Program fortsat

Dag 5 - torsdag

Mindful Yoga, Yin Yoga, Meditation & Afspænding

Morgenmad

Egentid.

Frokosten stilles frem - du kan evt. medbringe den på udflugt

Fælles meditation & fordybelse

Yin Yoga

Aftensmad

Dag 6 - fredag

Mindful Yoga, Yin Yoga, Meditation & Afspænding

Morgenmad

Silent Walk og meditation i bjergene

Fokost

Egentid

Yin Yoga

Aftensmad

Mantra Meditation & Liggende meditation til forløsende musik



# YIN YOGA & MINDFULNESS

5 / 4 - 12 / 4 2020

## Program fortsat

Dag 7 - lørdag

Mindful Yoga, Yin Yoga, Meditation & Afspænding

Morgenmad

Egentid.

Frokost

Fælles meditation & fordybelse

Yin Yoga

Afskedsmiddag

Dag 8 - søndag

Mindful Yoga, Yin Yoga, Meditation & Afspænding

Morgenmad

Mindfulness Meditation & afsked

Transport til lufthavnen

Jeg glæder mig vildt til at dele den her oplevelse med dig <3

Varm hilsen,

Camilla

29722887