

Grønne kurrejser v/ De Grønne Busser

10-dagesophold med yoga

Guide: Gry Rømer Wolff
Yogalærer: Sisse Mikkelsen

	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, hvor guiden bl.a. viser behandlingssteder (varighed ca. 2 timer)			
10.30-11.00					
11.00-12.15			Hatha yoga (6. sal)		Yin yoga workshop 120 minutter (6. sal)
12.15-12.30					
12.30-13.00					
13.00-14.00	Ankomst og indkvartering	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
14.00-15.00	Fællessamling og velkomstsnek i spisesalen på 2. sal			Hatha yoga (6. sal)	
15.00-15.15		Hatha yoga* (6. sal)			
15.15-15.30					
15.30-16.30					
16.30-17.00	Individuel indskrivning og vejning på 6. sal				Vandgymnastik i hotellets pool
17.00-17.50		Oplæg og fælles snak om kurens første fase (opholdsstuen)	Guidens træffetid (opholdsstuen)	Oplæg og fælles snak om kurens anden fase (opholdsstuen)	Guidens træffetid (opholdsstuen)
18.00-19.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
19.00-19.30	Velkomst- og informationsmøde (opholdsstuen over receptionen)				
19.30-20.00		Vandgymnastik i hotellets pool	Vandgymnastik i hotellets pool	Vandgymnastik i hotellets pool	
20.15-21.30		Yin yoga (6. sal)	Yin yoga (6. sal)	Yin yoga (6. sal)	Guidet meditation før sengetid for alle (6.sal)

*Bemærk, at yoga er tilkøb hjemmefra

	Onsdag**	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7.15					Individuel vejning (6. sal)
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	
9:00-10:00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
10:30-11:00					Baggage stilles i receptionen og nøglekort afleveres Kl. 10.55 fællesfoto foran hotellet
11:00-12.15			Hatha yoga (6. sal)		Hjemrejse: Bussen kører kl. 11.00
12.15-13.00					
13:00-14:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14.00-15.00				Yin yoga workshop 120 minutter (6. sal)	
15.00-16.00		Hatha yoga (6. sal)			
16.00-16.15					
16.15-16.30					
16.30-17.00		Vandgymnastik i hotellets pool			
17.00-17.50		Guidens træffetid (opholdsstuen)	Oplæg og fælles snak om kurens forløb og sidste fase (opholdsstuen)	Guidens træffetid med mulighed for vejning samt måling af fedtprocent, muskelmasse osv. (opholdsstuen)	
18:00-19:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
19:30-20:00	Vandgymnastik i hotellets pool	Slankebanko med fede præmier (receptionen) NB kl. 19.30-20.30	Vandgymnastik i hotellets pool		
20:15-21.30			Yin yoga (6. sal)		

****Guide og yogalærer har fridag**