

ROOTS CLINIC UNDERVISNINGS- OG SUNDHEDSRETREAT PÅ MALLORCA D. 9.-13. APRIL 2022

PROGRAM:

LØRDAG D. 9. APRIL 2022

- Kl. 15.00-17.00: Ankomst og check in på Ananda Mallorca.
- Kl. 18.00-19.00: Velkomst og introduktion, inklusive velkomstsnek.
- Kl. 19.00-20.30: Middag
- kl. 21.00-22.00: Let aften yoga og meditation v. Anette

SØNDAG D. 10. APRIL 2022

- Kl. 6.30: Morgentur i terrænet med træning undervejs, v. Pia
- Kl. 7.30-08.45: Morgenyoga v. Anette
- Kl. 9.00: Morgenmad
- Kl. 10.00-12.00: Undervisningsdel 1 (Pia): FORSTÅ DIN KROP
 - Hvad er Functional Medicine? Hvordan ser vi på kroppen?
 - Hvad betyder fysisk træning for din sundhed? Hvad, hvor meget og hvordan er bedst? Kondition/Styrke/HIIT eller langdistance?
 - Hvad betyder yoga og meditation for din sundhed? Med lægens briller på☺
 - Hvad betyder din livsanskuelse?
- Kl. 12.00-14.00: Frokost og siesta
- Kl. 14.00-16.00: Undervisningsdel 2 (Tine): FORSTÅ DIN KROP
 - Introduktion til ernæringslære, herunder om kulhydrater, fedt og proteiner
 - Hvad betyder kosten for din sundhed? Og for forebyggelse af sygdom?
 - Lidt om kostmyter, og -retninger. Hvad er rigtigt for dig?
 - Lær din tarm og tarmflora at kende, - hvorfor spiller tarmen så stor en rolle for din sundhed?
- Kl. 16.00-16.30: Pause og snacks
- Kl. 16.30-17.30: Undervisningsdel 3 (Signe):
 - Eksempler på 3 dages måltider ud fra Roots principper:
 - Lidt om fermentering og probiotika i maden
 - Måltider med sunde proteiner, fedtstoffer og kostfibre.
- Kl. 17.30-19.00: Tid til dig selv, træning, gåture i naturen, tennisbaner e.l.
- Kl. 19.00: Middag
- Kl. 20.30: Restorativ yoga v. Anette (1,5 time)
- Kl. 22.00: Godnat

MANDAG D. 11. APRIL

- Kl. 06.30: Morgentur i terrænet med træning undervejs, v. Pia
- Kl. 7.30-08.45: Morgenyoga v. Anette
- Kl. 9.00: Morgenmad
- Kl. 10.00-12.00: Undervisningsdel 4 (Pia & Tine): LEV DIG RASKERE
 - Undervisning i de sygdomme, kursisterne repræsenterer (f.eks. autoimmune sygdomme, fordøjelses- og hudsygdomme, hæmokromatose og andre kroniske sygdomme repræsenteret i netop jeres gruppe)
 - Inflammationsprocesser og anti-inflammatorisk kost og livsstil.
- Kl. 12.00-15.00: Madlavningsworkshop v. Signe & efterfølgende frokost.
- Kl. 15.30-17.30: Undervisningsdel 5 (Pia & Tine): LEV DIG RASKERE
 - De fire store: Vægt, blodtryk, blodsukker og livvidde:
 - Hvordan skal man spise og leve sig til lavere vægt, lavere blodtryk, bedre blodsukker regulering og sundere kropssammensætning?
 - Vi måler blodsukker, livvidde og blodtryk og taler om resultater og sætter mål og lægger planer. Læg din egen plan, med vores hjælp.
- Kl. 17.30-19.00: Tid til dig selv, træning, gåture i naturen, tennisbaner e.l.
- Kl. 19.00: Middag
- Kl. 20.30: Restorativ yoga v. Anette (1,5 time)
- Kl. 22.00: Godnat

TIRSDAG D. 12. APRIL

- Kl. 06.30: Morgentur i terrænet med træning undervejs, v. Pia
- Kl. 7.30-08.45: Sidste yoga og meditation v. Anette
- Kl. 9.00: Morgenmad
- Kl. 10.00-11.00: Afslutning og evaluering.
- Kl. 11.00: Goodbye for now 😊