

PROGRAM FOR AUTOIMMUNT SUNDHEDSRETREAT d. 20-23. APRIL 2023

Torsdag d. 20. APRIL 2023

- Fra Kl. 16.00: Ankomst og indkvartering
- Kl. 17.00: Velkommen og intro til Autoimmunt Sundhedsretreat
- Kl. 18.00: Autoimmun-venlig yoga v. Anette Meldgaard
- Kl. 19.30: Middag
- Kl. 21.00: Aften Meditation & Godnat

Fredag d. 21. APRIL 2023

- Kl. 7.00-8.30: Morgen Yoga
- Kl. 8.30: Morgenmad
- Kl. 10.00-11.00: Undervisning 1 - Introduktion til immunsystemet (Pia)
- Kl. 11.00- 11.15: Pause (Snack)
- Kl. 11.15- 12.15: Undervisning 2 - Autoimmune sygdomme (Pia)
- Kl. 13.00-14.00: Frokost
- Kl. 14.00-15.30: Livet med en autoimmun sygdom (Pia)
- Kl. 16.00-17.00: Gå/løbetur til vandet og træning
- Kl. 18.00: Middag & hygge
- Kl. 20.30: Yoga (Restorativ yoga v. Anette Meldgaard)
- Kl. 22.00: Godnat

PROGRAM FOR AUTOIMMUNT SUNDHEDSRETREAT d. 20-23. APRIL 2023

LØRDAG d. 22. APRIL 2023

- Kl. 7.00: Morgen Yoga
- Kl. 8.30: Morgenmad
- Kl. 10.00-11.00: Undervisningsdel 1 -
Ernæringslære og introduktion til Kronisk Sund (Pia)
- Kl. 11.00- 11.15: Pause (Snack)
- Kl. 11.15- 12.15: Undervisningsdel 2 -
Mad som medicin for autoimmune sygdomme (Pia)
- Kl. 13.00-14.00: Frokost
- Kl. 14.00-15.30: Siesta- og refleksions opgaver.
- Kl. 16.00-17.00: Gå/løbetur til vandet og træning
- Kl. 18.00: Middag & hygge
- Kl. 20.30: Yoga (Restorativ yoga v. Anette Meldgaard)
- Kl. 22.00: Godnat

SØNDAG d. 23. APRIL 2023

- Kl. 8.00: Morgenmad
- Kl. 9.30: Oplæg om Food Prep og det praktiske i madlavningen for
autoimmune sygdomme v. Food Coach Signe Sørensen
- Kl. 10.00: Afrunding, spørgsmål og evaluering (Pia & Signe)
- Kl. 11.00: Farvel fra Samsø Retreat.