

YOGA- OG SUNDHEDSRETREAT PÅ MALLORCA v. ROOTS CLINIC & YOGAMO D. 08.-12. APRIL 2023

PROGRAM:

Lørdag D. 8. APRIL 2023

- Kl. 15.00-17.00: Ankomst og check in på Ananda Mallorca:

Adresse: Cami de Son Sales, 58 – Soller 07100 – Mallorca, Spanien. (Tlf +34 931 222 901).

- Kl. 17.00-18.00: Velkomst og introduktion, inklusive velkomstsnek
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.00-21.30: Blød aften yoga v. Anette

SØNDAG D. 9. APRIL 2023

- Kl. 7.30-09.00: Morgenyoga og åndedrætsøvelser v. Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 11.00-12.00: Krop, sind og sjæl – vejen til optimal sundhed v. Pia Norup
 - Introduktion til Functional Medicine og Pia's helhedssyn på mennesket.
 - En krop i balance- gennemgang af alle holistiske parametre for sundhed.
 - Hvad betyder din mentale sundhed? Stress, et nervesystem i alarmberedskab. Og hvilken rolle spiller tro, spiritualitet, grænser og værdier.
- Kl. 12.30-13.00: Madlavningsworkshop med Signe
- Kl. 13.00-14.00: Frokost og siesta
- Kl. 14.00-17.30: FRI
- Kl. 14.00-16.30: Individuelle sundheds-screeninger v. Signe og samtaler med Pia*
 - Sundhedsscreening v. Signe med kropssammensætning, blodtryk m.m. og formulering af personlige sundheds-målsætninger
 - Samtaler med Pia á 30 min. med individuel sparring og rådgivning.
- Kl. 17.00-18.00: Eftermiddagsyoga og meditation v. Anette
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.30-22.00: Blød aftenyoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Mandag D. 10. APRIL 2023

- Kl. 7.30-09.00: Morgenyoga og åndedrætsøvelser v. Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 10.30-12.30: Hvad er sund mad? Oplæg v. Pia & Signe
- Kl. 12.30-13.00: Madlavningsworkshop med Signe
- Kl. 13.00-14.00: Frokost og siesta
- Kl. 14.00-17.30: FRI
- Kl. 14.00-16.30: Individuelle sundheds-screeninger v. Signe og samtaler med Pia*
 - Sundhedsscreening v. Signe med kropssammensætning, blodtryk m.m. og formulering af personlige sundheds-målsætninger
 - Samtaler med Pia á 30 min. med individuel sparring og rådgivning.
- Kl. 17.00-18.00: Eftermiddagsyoga og meditation v. Anette

- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.30-22.00: Blød aftenyoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Tirsdag D. 11. APRIL 2023

- Kl. 7.30-09.00: Morgenyoga og åndedrætsøvelser v. Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 11.00-13.00: Individuelle sundheds-screeninger v. Signe og samtaler med Pia*
 - Sundhedsscreening v. Signe med kropssammensætning, blodtryk m.m. og formulering af personlige sundheds-målsætninger
 - Samtaler med Pia á 30 min. med individuel sparring og rådgivning.
- Kl. 13.00-14.00: FROKOST og siesta
- Kl. 14.00-16.30: Individuelle sundheds-screeninger v. Signe og samtaler med Pia*
 - Sundhedsscreening v. Signe med kropssammensætning, blodtryk m.m. og formulering af personlige sundheds-målsætninger
- Samtaler med Pia á 30 min. med individuel sparring og rådgivning.
- Kl. 17.00-18.00: Eftermiddagsyoga og meditation v. Anette
- Kl. 18.30: Middag
- Kl. 20.30-22.00: Blød aften yoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Onsdag d. 12. APRIL 2023

- Kl. 08.00: Morgenmad
- Kl. 09.00: Check ud fra værelserne
- Kl. 09.30-10.30: Opsummering og evaluering
- Kl. 11.00: Goodbye for now☺

*Der er afsat tid til 1 samtale med Pia og 1 samtale med Signe i løbet af de 4 dage. Hver deltager har således 2 personlige samtaler, som vi skemalægger forud for retreatet. Man har således fri resten af tiden, som er skemasat til samtaler.