Højskole & Yoga, uge 28 2023

VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE
LEV DRØMMEN

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
7.30 – 9.00		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	**8.00 – 9.30 Brunch**
9.00 – 9.30		**Morgenmad**	**Morgenmad**	**Morgenmad**	**Morgenmad**	**Morgenmad**	
10.00 - 10.30		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Foredrag	Morgensamling	**9.30 – 11.00 Evaluering**
10.45 – 12.15		Livskvalitet	Kvalitet og kropsbevidsthed eller refleksion	Det gælder livet!		Valgmodul: Energi & yoga	**11.00 Afrejse**
13.00 – 13.30		**Frokost**	**Frokost**	**Frokost**	**Frokost**	**Frokost**	
		Frokostpause	Frokostpause	Kl. 13.45 Udflugt	Frokostpause	Frokostpause	
14.00 – 15.30		Åndedrættet	Valgmodul: Yin yoga Aerial yoga		Syng og sans	Afspænding/ restorativ yoga	
16.00 – 17.30	Ankomst, kaffe og indkvartering 16.00-17.00 17.00 Velkomst & rundvisning	Refleksion & stilhed i Nørreskoven	Egen tid		Meditation & refleksion (eller pulsen op)	Forberedelse til fest	
18.30	**Aftensmad**	**Aftensmad**	**Aftensmad**	**Aftensmad**	**Aftensmad**	19.00 Afslutningsaften	
19.30	Kurset, yoga, hygge og samvær	Højskolesang	Foredrag	Højskoleaften			
21.00	Aftenkaffe & sang	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe		

*Ret til forbedringer forbeholdes.