

## Yoga/meditation Schedule



**Schema preliminärt** (med reservation för småändringar)

### **fredag:**

Combi Treatment bokas separat på schema och betalas på plats. (ej inkluderat i retreatpriset) 45 min Thaiyogamassage/ Reiki behandling á 500 Skr inkl konsultation. En helande behandling som passar alla!

### **lördag:**

8.00-10.00 Morgon yoga inkl meditation  
10.30-11.30 Brunch  
11.30-13.00 Egen lugn tid  
13.00-13.45 Guidad meditation  
13.45-14.30 Paus/promenad/tystnad  
14.30-15.00 Fika/mellanmål  
15.30-17.30 Yoga inkl meditation  
18.00-19.00 Middag  
20.00-21.00 Egen meditation/vila  
22.00- God natts återhämtning

### **söndag:**

8.00-10.00 Morgon yoga inkl meditation  
10.30-11.30 Brunch  
11.30-13.00 Egen lugn tid  
13.00-13.45 Guidad meditation  
13.45-14.00 Paus/promenad/tystnad  
14.00-14.30 Fika/mellanmål  
15.30-17.00 Yoga inkl meditation  
17.00- Avslut