








Program Yoga og Mindfulness Villa Vangile Forår 2025



Fredag 28. februar	Lørdag 1. marts	Søndag 2. marts	Mandag 3. marts
8.30 - 9.00 Velkomst og program 9.00 - 10.30 Meditation og yoga 	9.00 - 10.30 Meditation og yoga 	9.00 - 10.30 Meditation og yoga 	9.00 - 10.30 Meditation og yoga 
<i>Valgfri:</i> 13.00 - 14.30 Introduktion til mindfulness 17.00 - 18.30 Meditation og yoga	<i>Valgfri:</i> 13.00 - 14.30 Mindfulness og self compassion 17.00 - 18.30 Meditation og yoga	<i>Valgfri:</i> 13.00 - 14.30 Gåtur og mindfulness 17.00 - 18.30 Meditation og yoga	<i>Valgfri:</i> 13.00 - 14.30 Hverdagen og hvad tager jeg med hjem? 17.00 - 18.00 Meditation og yoga
	<i>Valgfri:</i> 21.30 - 22.00 Aftenmeditation	<i>Valgfri:</i> 21.30 - 22.00 Aftenmeditation	18.30 - 22.00 Fællesmiddag