

Slik kan uka se ut

Mandag

- 7.00-8.00 Easy morning flow og meditasjon
- 8.00 Frokost
- 10.30-12.30 Håndstående workshop
- 12.30 Lunsj
- 14.00-15.00 Styrketrening
- 18.00 Middag

Tirsdag

- 7.00-08.00 Easy morning flow og meditasjon
- 8.00 Frokost
- 10.30-12.30 Hodestående og skulderstående workshop
- 12.30 Lunsj
- 14.00-15.00 Bevegelighet/strekk trening
- 18.00 Middag
- 20.00-21.00 Meditasjon og restorativ

Onsdag

- 7.00-8.00 Easy morning flow og meditasjon
- 8.00 Frokost
- 10.30-12.30 Forarm balanse workshop
- 12.30 Lunsj
- Fri ettermiddag

Torsdag

- 7.00-8.00 Easy morning flow og meditasjon
- 8.00 Frokost
- 10.30-12.30 Arm balanser workshop
- 12:30 Lunsj
- 14.00-15.00 Styrketrening
- 18.00 Middag
- 20.00-21.00 Meditasjon og restorativ

Fredag

- 7.00-08.00 Easy morning flow og meditasjon
- 8.00 Frokost
- 10.30-12.30 Flow mellom opp ned og arm balanse variasjoner workshop
- 12.30 Lunsj
- 14.00-15.00 Bevegelighet/strekk trening
- 18.00 Middag

Lørdag

- 7.00-8.00 Easy morning flow og meditasjon
- 8.00 Frokost
- 10.30-12.30 Håndstående workshop
- 12.30 Lunsj
- 14.00-15.00 Bevegelighet/strekk trening
- 18.00 Middag
- 20.00-21.00 Meditasjon og restorativ