FUNKTIONEL MEDICIN, SUNDHEDS- & YOGA OG RETREAT PÅ MALLORCA
D. 10.-14. april 2027

PROGRAM:

Lørdag D. 10. april 2027

- Kl. 16.00-17.00: Ankomst og check in på Finca Son Salas, Sollér- 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 velkomstsnack
- Kl. 18.30: Middag
- kl. 20.00-21.30: Blød aften yoga v. Anette

Søndag D. 11. april 2027

- Kl. 7.30-09.00: Morgenyoga og åndedrætsøvelser v. Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 10.30-12.15: Krop, sind og sjæl – vejen til optimal sundhed v. Pia Norup
    - Introduktion til Functional Medicine og Pia's helhedssyn på mennesket.
    - Longevity- healthspan versus lifespan- det gode lange liv.
    - En krop i balance- gennemgang af alle holistiske parametre for sundhed.
- Kl. 12.30-13.00: Madlavningsworkshop med Signe
- Kl. 13.00-14.00: Frokost og siesta
- Kl. 14.00-17.30: FRI for alle, der ikke har konsultationer.
- 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
    - Konsultationer 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. 20.00-21.30: Blød aftenyoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Mandag D. 12 april 2027

- Kl. 7.30-09.00: Morgenyoga og åndedrætsøvelser v. Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 10.30-13.00: Sund mad, mad som medicin-og hvordan gør vi i praksis? Oplæg v. Pia & Signe
- Kl. 13.00-14.00: Frokost og siesta
- Kl. 14.00-17.30: FRI for alle, der ikke har konsultationer
- 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
    - Konsultationer 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. 20.00-21.30: Blød aftenyoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Tirsdag D. 13. april 2027

- Kl. 7.30-09.00: Morgenyoga og åndedrætsøvelser v. Anette
- Kl. 9.15: Morgenmad
- Kl. 10.30-11.00: Madlavningsworkshop med Signe
- 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
- Konsultationer 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. 20.00-21.30: Blød aften yoga v. Anette
- Kl. 22.00: Godnat

Onsdag d. 14. April 2027

- Kl. 07.30-08.30: Morgenyoga og åndedrætsøvelser v. Anette
- Kl. 09.15: Morgenmad
- Kl. 10.00: Opsummering og evaluering
- Kl. 11.00: Goodbye for nowJ

*Der er afsat tid til 1 samtale/konsultation med Pia og 1 sundheds screening 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.