Skalstugan retreat – Yoga, skidåkning, återhämtning.

Onsdag 4/3

14.00	Ankomst, incheckning. Välkomstfika och tid för att åka skidor, basta eller ta det lugnt beroende på när du kommer.
17.00	Information och välkomstmöte
18.00	Middag
20.00	Yoga Nidra (guidad djupavslappning), 30-40 min

Torsdag 5/3

7.15	Uppmjukande morgonyoga 1h
8.15	Frukost
10.00	Skidlektion och sedan tid till egen träning (vid många i två grupper efter varandra)
12.00	Lunch
15.00	Yinyoga för att stretcha ut skidmusklerna 2h
18.30	Middag
20.30	Avslappning med Soundhealing 40 min

Fredag 6/3

7.15	Qigong och meditation 1h
8.15	Frukost
10.00	Hjärnan och stress - Den mentala tallriksmodellen 1h Livshulet/Balanshjulet workshop 1h
12.00	Lunch Egen tid för skidåkning, vila mm Bastu och duschtid
16.00	Lymfyoga och Yoga Nidra 1,5-2h
18.30	Middag

Lördag 7/3

7.15	Uppmjukande morgonyoga 1h
8.15	Frukost Egen skidåkning
12.00	Lunch Bastu och duschtid
16.00	Yinyoga och avslappning 1,5-2h
18.30	Avslutningsmiddag

Söndag 8/3

7.15	Qi gong 30 min
8.15	Frukost
10.00	Utcheckning och hemresa

Programmet är preliminärt och innehåll och tider kan i viss mån komma att ändras.