

DAGSKRÁ

Miðvikudagurinn 9. ágúst

kl. 17:00 - 18:00 Gestir koma sér fyrir
kl. 18:00 - 19:00 Kvöldverður
kl. 19:00 - 20:30 Setning Kennara Retreat og yoga
Nidra
kl. 20:30 - 22:00 Njóta
kl. 22:00 Hvíld

Fimmtudagurinn 10. ágúst

kl. 8:00 - 9:00 Morgunmatur
kl. 9:00 - 10:45 Morguniðkun
kl. 10:45 - 11:00 Pása
kl. 11:00 - 12:00 Vellíðan kennara fyrirlestur og verkefni
kl. 12:00 - 13:30 Hádegisverður
kl. 13:30 - 14:30 Vellíðan nemenda fyrirlestur og verkefni
kl. 14:30 - 15:00 Dagbóarskrif
kl. 15:00 - 15:30 Síðdegishressing
kl. 15:30 - 18:30 Njóta
kl. 18:30 - 19:30 Kvöldverður
kl. 19:30 - 20:00 Námskeið í ilmkjarnaólíum (valkvætt)
kl. 20:00 - 22:00 Njóta
kl. 22:00 Hvíld

Föstudagurinn 11. ágúst

kl. 8:00 - 9:00 Morgunmatur
kl. 9:00 - 10:45 Morguniðkun
kl. 10:45 - 11:00 Pása
kl. 11:00 - 12:00 Vellíðan kennara fyrirlestur og verkefni
kl. 12:00 - 13:30 Hádegisverður
kl. 13:30 - 14:30 Vellíðan nemanda fyrirlestur og verkefni
kl. 14:30 - 15:00 Núvitundarganga
kl. 15:00 - 15:30 Síðdegishressing
kl. 15:30 - 18:30 Njóta
kl. 18:30 - 19:30 Kvöldverður
kl. 19:30 - 20:30 Yoga nidra
kl. 20:30 - 22:00 Njóta
kl. 22:00 Hvíld

Laugardagurinn 12. ágúst

kl. 8:00 - 9:00 Morgunmatur
kl. 9:00 - 10:45 Morguniðkun
kl. 10:45 - 11:00 Pása
kl. 11:00 - 12:00 Vellíðan samantekt fyrirlestur og verkefni
kl. 12:00 - 13:30 Hádegisverður
kl. 13:30 - 15:00 Sköpunarverkið og kvennahringur
kl. 15:00 - 15:30 Síðdegishressing
kl. 15:00 - 19:00 Njóta
kl. 19:00 - 20:00 Kvöldverður
kl. 20:00 Lokahátíð

Sunnudagurinn 13. ágúst

kl. 07:00 - 09:00 Morgunmatur
kl. 9:00 - 11:00 Ganga frá og kveðja
kl. 11:00 Brottför

Athugið birt með fyrirvara um breytingar.