

## Kursusplan for retreat

### Fredag den 13/7

10.00 - 11.00	Indkvartering
11.00 - 13.00	Velkomst, meditation og status
13.00 - 14.00	Frokost
14.00 - 17.00	Energi-øvelser
17.00 -	Madlavning og bålhygge

### Lørdag 14/7

09.00 - 10.00	Morgenmad
10.00 - 13.00	Øvelser
13.00 - 14.00	Frokost
14.00 - 17.00	Stilhed
17.00 -	Madlavning og dans

### Søndag 15/7

09.00 - 10.00	Morgenmad
10.00 - 13.00	Massage
13.00 - 14.00	Frokost
14.00 - 16.30	Massage
16.30 - 17.00	Afslutning, meditation og status