

## Kursusplan for par-retreat 2023

Torsdag den 6/7

11.00 - 13.00 Velkomst og frokost

14.00 - 17.00 Indkvartering og fordybelse

17.00 - Madlavning og evt. hygge ved bålet

Fredag den 7/7

09.00 - 10.00 Morgenmad og yoga

10.00 - 17.00 Naturterapi med Thomas

17.00 - Madlavning, fri dans og leg

Lørdag den 8/7

09.00 - 10.00 Morgenmad og yoga

10.00 - 12.00 Energi -og nærværsøvelser

12.00 - 13.00 Frokost

13.00 - 16.30 Massage-workshop

16.30 - 17.00 Afrunding

Kursusholdere / facilitatorer:



Thomas Juul - uddannet ID academy coach. Teambuilding, mandecoach mm



Jacob Hertz