



Holistisk Rekreation

Dagsplan

Ankomst: mellem kl. 15-15.30.

Herefter Velkomst og Introduktion til De selvhelbredende kræfter kl. 15.30-17.30

Middag kl. 18.00

Afrejse: kl. 15

Dagsplan:

Kl. 07.30: Hvedegræs og grøn juice

Kl. 08.00: Morgensamling med kropsarbejde, afspænding og meditation

Kl. 09.30: Morgenmad

Kl. 10.00 – 12.30: Tid til aftalte terapier, undervisning og vejledning samt benyttelse af vores "værksteder" (Eksempelvis healende CD'er, undervisnings DVD'er og fremstilling af personlig visionboard/fremtidscollage)

Kl. 12.30: Middag med efterflg. hvile

Kl. 14.00 – 18.00: Tid til aftalte terapier, undervisning og vejledning samt benyttelse af vores "værksteder" (Eksempelvis healende CD'er, undervisnings DVD'er og fremstilling af personlig visionboard/fremtidscollage)

Kl. 15/15.30: Eftermiddags forfriskning

Kl. 18.00: Aftensmad

Kl. ca. 20.00 – 21.00: Aftensamling – afsked med dagen og forberedelse til natten - fordybelse af forskellig karakter (spirituel tekst/ bøn, musik, fortælling, guidet meditation og lign.)

Kl. 21.30: Sovethe

Maden er økologisk med vægt på levende føde og vegetariske retter.

Al mad er uden mælk og hvede. Dog kan der være anvendt smør og speltmel, hvorfor vi beder om, at diæter oplyses forud for opholdet, da vi således kan tage hensyn til individuelle behov.