

Yoga Retreat på *Færøerne*

Onsdag

- 12:25 Flyrejse fra København
- 14:30 Transfer (cirka 30 min.)
- 15:00 Indtjekning
- 16:00 Detox yin yoga (udrensning)
- 18:00 Aftensmad.

Torsdag

- 07:30 Styrkende yin yang yoga (immunforsvar)
- 09:00 Morgenmad
- 10:00 Fantastisk vandretur på Færøerne (cirka 6 km.)
- 16:00 Pranayama yin (immunforsvar)
- 18:00 Aftensmad.

Fredag

- 07:30 Styrkende yin yang yoga (fordøjelse)
- 09:00 Morgenmad
- 16:00 Groundende yin yoga (fordøjelse)
- 18:00 Aftensmad.

Lørdag

- 07:30 Styrkende yin yang yoga (afgiftning)
- 09:00 Morgenmad
- 16:00 De-stress yin yoga (afgiftning)
- 18:00 Aftensmad.

Søndag

- 07:30 Styrkende yin yang yoga (blodcirkulation)
- 09:00 Morgenmad
- 11:00 Udtjekning
- 12:00 Transfer til lufthavnen
- 14:30 Flyrejse fra Færøerne.