

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08.00 - 08.45		Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenmad kl. 8.45- 10.30. Herefter pakning og afrejse senest kl. 11.00 Bussen kører kl. 11 og er på banegården ca. 11.45
08.45 - 09.30		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
09.30 - 10.00		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	
10.15 - 12.00		Foredrag	Foredrag	Udflugt til Egeskov Slot på Sydfyn	Foredrag	Foredrag	
12.15 - 13.00		Frokost	Frokost		Frokost	Frokost	
14.00 - 16.30	Ankomst/ Indkvartering/ Rundvisning	Værksteder	Værksteder		Værksteder	Værksteder inkl. festsforberedelse/ Evaluering	
17.00 - 18.00	Velkomst/ Introduktion til ugen						
18.30 - 19.10	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Festaften	
19.45 - 21.15	Velkomst fortsat	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet		
21.40 - 22.00	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance		

VÆRKSTEDSBESKRIVELSER



Ind i maleriet

Har du lyst til at fattede tanker, lade dig inspirere af naturen eller sindet, og bruge din uge på at lade fantasien råde? Så er "ind i maleriet" noget for dig. Du behøver absolut ingen færdigheder på forhånd. Gennem humor, krop og kyndig vejledning, vil vi sætte gang i kreativiteten og efterfølgende reflektere over det skabte.



Bevæg dig glad(ere)

Sans naturen, vær i elementerne, lad dig rive med af suset når det går stærkt og dit hjerte må pumpe, men også den vegetative stilhed ved skov, hav og strand. Workshop for dig, der kan lide sportsligt samvær i det fri.



Ridning

Her i Bogense er vi beriget med både en rideskole og smuk natur. Vi vil tilbyde ridning og naturoplevelser på et og samme hold, således at vi skiftes til at ride og nyde naturen. Hvis det er godt vejr, kan det jo oven i købet kombineres.



Smykker

På smykkeværkstedet vil du få mulighed for at lave mindre sølv-smykker, så som brocher, øreringe og ringe. Sølvet kan evt. mixes med smukke slebne sten, som du selv har mulighed for at slibe på vores slibemaskiner. Fletning af læderarmbånd er også en mulighed.



Nordfyn rundt på to hjul

Vi tager cyklerne og kører ud i det Nordfynske landskab. Vi har både skov og strand og gamle herregårde, og med lb som tovholder vil I opleve Nordfyn udfolde sig igennem masser af lokale og personlige fortællinger.



Mindfulness

Livet er en lang række af øjeblikke. Jo mere du træner din "nærværs muskel", jo mere fylde og varme får de øjeblikke, og jo mere robust bliver du. På kurset bliver du præsenteret for mindfulness både i teori og i praksis. Praksissen varierer mellem øvelser i bevægelse: Lette yoga stræk, chi gong og mindful walking og øvelser siddende og liggende: åndedrætsøvelser, mindfull spising, forskellige simple meditations øvelser, kropsscanning samt zentangling - tegne meditation som -bare rolig- ikke kræver tegne færdigheder.