

# Retreat for Deg!

## Ukesplan

### **Søndag:**

Ca 16.00 Ankomst Karpathos og Kathys Island  
Innsjekking  
Middag  
Samling: Velkommen og introduksjon av uken  
Individuell Coaching

### **Mandag:**

Kl.7.30 Morgen bevegelser  
Kl 9.00 Frokost  
Kl.10.00-12.00 Samling: Bevisstgjøring av ressurser!  
Kl.12.30 Lunsj  
Egen tid:  
-Sol, bad, tur, massasje osv  
Individuell Coaching  
Kl. 17.00-19.00 Samling: Enkle fysiske øvelser med pust, energi, bevegelse og meditasjon for å finne ressurser  
Kl.19.30 Middag

### **Tirsdag:**

Kl.7.30 Morgen bevegelser  
Kl 9.00 Frokost  
Kl. 10.00-12.00 Samling: Bevisstgjøring av **dine** ressurser!  
Kl.12.30 Lunsj  
Egen tid:  
-Sol, bad, tur, massasje osv  
Kl.17.00-19.00 Samling: Enkle fysiske øvelser med pust, energi, bevegelse og meditasjon, for å finne **dine** ressurser  
Kl.19.30 Middag

### **Onsdag:**

Kl.7.30 Morgen bevegelser  
Kl 9.00 Frokost  
Kl. 10.00-12.00; Bevisstgjøring av blokkeringer  
Felles utflukt  
Kl.19.30 Middag

**Torsdag:**

Kl.7.30 Morgen bevegelser

Kl 9.00 Frokost

Kl. 10.00-12.00 Samling: Hvordan bli mer **Deg**, og den du har ressurs til å være

Kl.12.30 Lunsj

Egen tid:

-Sol, bad, tur, massasje osv

Kl.17.00-19.00 Samling: Enkle fysiske øvelser med pust, energi, bevegelse og meditasjon for å utvide **dine** ressurser og forløse blokkeringer

Kl.19.30 Middag

**Fredag:**

Kl.7.30 Morgen bevegelser

Kl 9.00 Frokost

Felles utflukt

Individuell Coaching.

Kl.19.30 Middag

**Lørdag:**

Kl.7.30 Morgen bevegelser

Kl 9.00 Frokost

Kl 10.00-12.00 Samling: Konsekvensen av å åpne opp til mer av **dine** ressurser

Kl 12.30 Lunsj

Egen tid:

-Sol, bad, tur, massasje osv

Kl.17.00-19.00 Samling: Binde sammen "det hele" og åpne opp for større oversikt og klarhet i **Deg!**

Kl.19.30 Middag

**Søndag:**

Kl.7.30 Morgen bevegelser

Kl 9.00 Frokost

Kl.10.30 Avreise

(med forbehold om endringer i programmet)

## **Praktisk informasjon**

Pris (ved bestilling før 1.april):

kr 12.900,- pr person i dobbeltrom (enkeltseng i rom med to enkeltsenger), alle rom har terrasse med havutsikt. (Mulighet for enkeltrom mot tillegg i pris)

Alt inkludert – også 2 stk individuelle Coachinger, og 2 utflukter.

Du får deilige hjemmelagede måltider. Det er stort fokus på sunne måltider med økologiske grønnsaker og kortreist mat!

Transport:

Flyreise til og fra Karpathos må betales selv. Transport til og fra flyplassen på Karpathos er inkludert.