

Retreat for Deg!

24.-31.mai Karpathos 2020

Ukesplan

Søndag:

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

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:

kr 13.300,- 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, økologiske måltider og kortreist mat!

Transport:

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