Program, med forbehold om endringer:

**Fredag**

17.00 - 18.00 Yin Yoga med Siw  
18.00 - 18.25 Pust & yoga nidra (dybdeavspenning) med Silje  
18.30 - 19.00 Åpningssirkel  
19.00 Middag  
20.30 - 21.00 Ro ned for kvelden med Silje (kom gjerne i pysjen)

**Lørdag**

07.30 - 07.55 Meditasjon i Stillhet med Siw  
08.00 - 09.00 Klassisk Yoga med Silje  
09.00. Frokost  
10.00 - 10.45 Foredraget: ***Vi er natur*** med Silje  
11.00 - 12.15 Feminin Kraft med Anette

12.15 - 12.45 Krystallbollebad med Anette  
13.00. Lunsj  
14.00 - 14.45 Anette er tilgjengelig for spørsmål

16.15 - 16.45 Dybdeavspenningen yoga nidra med Siw  
17.00 - 18.45 Hvilende Yin Yoga med Siw  
19.00. Middag  
20.00. Vi tenner bål utafor

**Søndag**

07.30 - 07.55 Meditasjon i Stillhet med Silje  
08.00 - 09.00 Klassisk Yoga med Silje  
09.00. Frokost  
10.00 - 11.00 Foredraget: ***Hvile*** med Siw i auditoriet  
11.15 - 12.00 Klassisk yoga og meditasjon med Silje

12.00 - 12.25 Dybdeavspenningen yoga nidra med Silje

12.30 - 13.00 Avslutningssirkel

13.00 Lunsj

14.00 Silje & Siw er tilgjengelig for spørsmål

NB: alt av program er frivillig og vi oppfordrer alle til å skulke minst en av øktene (gjerne flere)