

# NY ENERGI - RO & OVERSKUD

## FORELØBIGT PROGRAM

### FREDAG

16.30 - 17.30

Velkomst – Introduktion til ugen (Dance studio)

Mindful meditation- guided afspænding og åndedrætsøvelser (Dance studio)

---

### LØRDAG

09.00 - 10.30

Power & mindful vandretur (mødes foran Sports Booking)

11.30 - 16.30

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

17.30 - 18.30

Saunagus – kold vands dyp – åndedrætsøvelser (mødes i Wellness )

---

### SØNDAG

09.00 - 15.30

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

16.30 - 18.00

Foredrag "Lev dit liv med ro, nærvær og overskud" (Timanfaya)

---

### MANDAG

09.00 - 10.30

Power og mindful vandretur (mødes foran Sports Booking)

11.30 - 17.00

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

18.00 - 19.00

Mindful meditation - guided afspænding og åndedrætsøvelser (Dance Studio)

---

### TIRSDAG

08.30 - 09.30

Mindful meditation - guided afspænding og åndedrætsøvelser (Dance Studio)

10.30 - 17.00

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

17.30 - 18.30

Saunagus – kold vands dyp – åndedrætsøvelser (mødes i Wellness )

---

### ONSDAG

08.30 - 10.00

Power og mindful vandretur (mødes foran Sports Booking)

11.00 - 16.00

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

17.00 - 18.00

Mindful meditation - guided afspænding og åndedrætsøvelser (Dance Studio)