



**Pris
150€**

20. - 27. marts 2026

**FYSISK OG MENTAL POWER
MED ÅNDEDRÆTTET**

Velkomstmøde i konference centeret, Timanfaya

Lørdag 21. marts kl. 09:30

Få mere information i Sport booking eller send
en email til groups@clublasanta.com





Program

Lørdag 21/03

- 09:30 - 12:00 : Velkomst og registrering efterfulgt af foredrag om åndedrættet i Konferencecenteret, Timanfaya (LP)
- 16:00 - 17:30 : Oplev dit 3-dimensionelle åndedræt på Laguna (MM)

Søndag 22/03

- 09:00 - 10:30 : Åndedræt, næse og meditation ved vandet (LP)
- Vi mødes ved Syd receptionen
- 16:00 - 17:30 : Gør plads til dit åndedræt på Laguna (MM)
- 19:00 - ? : Fællesmiddag i La Santa by (For egen regning)
- Vi mødes ved Syd receptionen

Mandag 23/03

- 09:00 - 10:00 : Åndedrættet i varmt vand i Wellness Centeret (LP)
- 15:30 - 17:00 : Åndedræt og bevægelse på Laguna (MM)

Tirsdag 24/03

- 08:30 - 09:45 : Mere plads til dit 3D åndedræt med Reformer maskinen i Dansestudiet (MM)
- 10:00 - 11:15 : 3D Core Breathing på Laguna (LP/MM)



Program

Onsdag 25/03

- 08:30 - 09:30 : Gåtur 4 km om lagunen med øvelser og fokus på næseånding i bevægelse (MM)
- Vi mødes ved Syd receptionen
- 11:00 - 12:30 : Arbejd endnu dybere med dit åndedræt ved vandet (LP)
- Vi mødes ved Syd receptionen
- 16:30 - 18:00 : Aerial åndedræt og afspænding i Dansestudiet (LP)

Torsdag 26/03

- 10:00 - 10:30 : Spørgesession + Gruppefoto på The Lawn (LP/MM)
- 10:30 - 12:00 : Hold fast når du kommer hjem med dit 24-7 åndedræt! på The Lawn (LP)

Få mere information i Sport booking eller send
en email til groups@clublasanta.com