

Tyst retreat & digital detox

Schema

Fredag

15. Incheckning

16. Välkommen

Yoga

Vi går in i tystnad

18.

Middag

20.

Kvällsmeditation

Lördag

07

Yoga

9

Frukost

10.

Promenad

11

Yoga

Kundalini

Yoga nidra

13.

Lunch

16

Hatha Yoga

18
Middag

20.
Kirtan /Mantra meditation

Söndag

07
Hatha Yoga

9
Frukost

10
Promenad

12
Kundaliniyoga
Yoga nidra

14.
Lunch