

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7.00 7.30		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
8.00 8.30		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00 9.30	Velkommen ☺ Kaffe/the brød	Gå ved vandet Gå ved vandet	Gå ved vandet Gå ved vandet	Gå ved vandet Gå ved vandet	Gå ved vandet + skoven	Gå ved vandet + skoven	Gå ved vandet Gå ved vandet
10.00 10.30	Introduktion	Qi-Gong + afsp.	Qi-Gong + afsp.	Qi-Gong + afsp.	Qi-Gong + afsp.	Qi-Gong + afsp.	Qi-Gong + afsp.
11.00 11.30	Terapi/ stresscoaching	Terapi/stresscoach Terapi/stresscoach	Terapi/stresscoach Terapi/stresscoach	Terapi/stresscoach Terapi/stresscoach	Terapi/stresscoach Terapi/stresscoach	Terapi/stresscoach Terapi/stresscoach	Terapi/stresscoach Terapi/stresscoach
12.00 12.30	Terapi/ stresscoaching						Evaluering
13.00 13.30							
14.00 14.30	Gå ved vandet Gå ved vandet	Træn selv/ meditation	Træn selv/ meditation	Træn selv/ meditation	Træn selv/ meditation	Træn selv/ meditation	
15.00 15.30		Gå ved vandet + Lillestranden	Gå ved vandet + Lillestranden	Gå ved vandet + Lillestranden	Gå ved vandet + Lillestranden	Gå ved vandet + Lillestranden	
16.00 16.30	Træn selv/ meditation	Mindfulness	Mindfulness		Mindfulness	Mindfulness	
17.00 17.30							
18.00 18.30							
19.00 19.30							
20.00 20.30	Træn selv meditation	Træn selv meditation	Træn selv meditation	Træn selv meditation	Træn selv meditation	Træn selv meditation	
21.00 21.30							



MindfulPower

Bøgshvej 19, 5300 Kerteminde - T: 6532 3906 M: 2347 7906

[www.mindfulpower.dk](http://www.mindfulpower.dk) - [hannegrethe@mindfulpower.dk](mailto:hannegrethe@mindfulpower.dk) - cvr. 32220037 - Danske Bank: 3596 3596257895