



Strandhotel Røsnæs

HOTEL · RESTAURANT · KONFERENCE

Program:

Dag 1

- Kl. 15.00: Ankomst og indtjekning
- Kl. 15.00 – 16.30: Velkomst og Hatha yoga
- Kl. 18.00 – 20.00: 3-retters middag i Restaurant Næs
- Kl. 20.30 – 21.00: Body & Breath meditation

Dag 2

- Kl. 7.30 - 08.00: Pranayama
- Kl. 08.00 – 09.00: Vinyasa yoga
- Kl. 09.00 – 10.30: Morgenmad
- Kl. 11.00 – 12.00: Silent Walk
- Kl. 13.00 – 14.00: Frokost
- Kl. 15.00 – 16.30: Yin yoga
- Kl. 18.00 – 20.00: 3-retters middag i Restaurant Næs
- Kl. 20.30 – 21.00: Yoga Nidra

Dag 3

- Kl. 07.30 - 08.00: Pranayama
- Kl. 08.00 – 09.00: Vinyasa yoga
- Kl. 09.00 – 10.00: Morgenmad
- Kl. 10.00 – 11.00: Afslutning og afrejse

Den udendørs sauna og hotellets badebro kan benyttes alle dage under opholdet.

Pris:

- Pris for én person i et standard - enkeltværelse: 4.700 kr.
- Pris per person i et standard - dobbeltværelse: 4.200 kr.