

Program - Tisvilde Yogafestival Retreat 2024

Fredag d. 9. august 2024

14.00-19.00: Armbånd udleveres i cafeen

14.30-15.45: Gratis yoga for medlemmer af foreningen m. Nanna Wagner (1 t 15 min) - ikke en del af festivalprogrammet.

16.00-18:00: **Officiel åbning med fælles** AUM-hav v. Tina Fresco samt yogaklasse m. Soham Johansen (2 t.)

18.00-19.00: Aftensmad - leveres fra Rabarbergården (1 time)

19.00-20.00: Foredrag m. Louise Køster - om bæredygtighed (1 time)

Lørdag d. 10. august 2024

08.00-09.30: Morgenyoga - Annette Tzfanya (1t 30 min)

09.30-10.00: Pause (30 min)

10.00-11.30: Connecting hearts - Cedric Gorinas (1 t 30 min.)

11.30-12.30: Frokost (1 t)

12.30-13.00: Klangbad - Anne Toxværd (30 min)

13.00-14.15: Connecting to the pelvis - Leah Wrobel (1 t 15 min)

14.15 -14.45: Pause (30 min)

14.45-16.00: Flow yoga - Karin Bonde (1t 15 min)

16.00-16.30: Pause (30 min)

16.30-18.00: MELT - Tina Fresco og Annette Tzfanya (1t 30 min)

18.00-19.00: Aftensmad - leveres fra Rabarbergården (1 time)

19.00-20.30: Aftenunderholdning - folkedans (1 t 30 min)

Søndag d. 11. august 202

08.30-10.00: Morgenyoga - Tina Fresco (1 t 30 min)

10.00-10.30: Pause (30 min)

10.30-12.00: Kundalini yoga - Line Thanning (1 t 30 min)

12.00-12.30: Fælles AUM - afslutning v. Tina Fresco i Telt 1 (30 min)

12.30-13.30: Frokost og shopping i boderne (1 time)

13.30-15.00: Børne/kreaworkshop - GRATIS for medlemmer af foreningen (1t 30 min.) - ikke en del af festivalprogrammet.