

Program for:

Bevæg dig til mere glæde og energi på Kreta

Lørdag d. 29. maj

Vi ankommer til Stavros. Indtjekning fra kl. 14.30.

Anne-Sofie og jeg tager imod dig, og sørger for at du får nøgle og kommer på plads i din lejlighed.

- Kl. 16:30 Vi mødes på plænen og får hilst på hinanden. Herefter fælles info. og hvad du måtte have af spørgsmål.
- Kl. 17:15 Mobility - der arbejdes med bevægelighed, balance, stræk og mobilitet gennem rolige bevægelser i alle bevægebaner. Klassen foregår med musik.
- Kl. 19:30 Aftensmad på Stavros (der hvor vi bor).
- Vi mødes i strandrestauranten til ryste-sammen middag.

Søndag d. 30. maj

- Kl. 07:00 - 08:00 Vi mødes på stranden nedenfor Stavros, til guided mindful opmærksomhed på åndedrættet, og efterfølgende gåtur langs havet.
- Kl. 08:00 - 10:00 Morgenmadsbuffet i restauranten. Gøre klar til dagen.
- Kl. 10:00 - 12:00 Gåtur i området. Vi ser på de omkringliggende steder - mulighed for indkøb, frokost, bageren osv. evt. spørgsmål.
- Kl. 15:00 - 15:45 Dance/Aerobic - på plænen. Husk vand.
- Kl. 16:00 - 17:00 AquaGym.
- Kl. 19:15 Vi mødes på plænen, og følges i samlet flok til restaurant Eanthia, hvor vi nyder vores aftensmad.

Mandag d. 31. maj

- Kl. 07:00 - 08:00 Havbad eller morgensvøm :-)
- Kl. 08:00 - 10:00 Morgenmadsbuffet i restauranten.
- Kl. 11:00 **Udflugt:** Afgang fra Stavros, vi går til supermarkedet hvor vi bliver hentet af "little Fun Train" og kører til Therisio Slugten (nærmere info. på dagen).
- Kl. 17:00 - 18:00 Flow Yoga på plænen - husk yogamåtte og drikkedunk. evt. håndklæde.
- Kl. 19:00 Vi mødes ved vejen og følges til Bossa Nova, hvor vi skal nyde vores aftensmad.

Tirsdag d. 1. juni

Kl. 07:00 - 08:00	Morgenfrisk gåtur (ca. 4-5 km.) med efterfølgende havdyp.
Kl. 08:00 - 10:00	Morgenmadsbuffet i restauranten.
Kl. 10:00 - 13:00	Hygge, samvær og afslapning.
Kl. 13:00 - 14:00	Dance / aerobic.
Kl. 14:00 - 15:00	Aquagym (ca. 30 min. alt efter havtemperaturen).
Kl. 16:30	Afgang med taxa til Chania hvor vi kan shoppe og hygge. Aftensmad på "The Green Eye" (mere info. på dagen).
Kl. 21.30	Afgang med taxa fra Chania mod Stavros.

Onsdag d. 2. juni

Kl. 8:00 - 10:00	Morgenmadsbuffet i restauranten.
------------------	----------------------------------

Fridag <3

Forslag til hvad din dag kan indeholde:

Shoppetur i Chania.

Hygge med en god bog eller musik i ørerne, ved havet eller swimmingpoolen.

Stille gåtur i området.

Besøge et kloster.

På udflugt med "Little Fun Train".

Strandtur til Elafonisi.

Aftensmaden er med egenbetaling.

Torsdag d. 3. juni

Kl. 07:15 - 08:00	Mobility på plænen - husk vand.
Kl. 08:00 - 10:00	Morgenmadsbuffet i restauranten.
Kl. 12:00 -15:00	Vi går en tur i stilhed ca. 3 km. og afslutter med en meditation på et særligt udvalgt sted i naturen.
Kl. 15:00 -17:00	Hvile, hygge, samtaler, smil, grin og nærvær.
Kl. 17:00 -18:00	Blid Flowyoga med afsluttende stræk og hvile.
Kl. 19:00	Vi mødes ved vejen og går hen til restaurant Aelia

Hvis der er stemning for det, kan vi gå på Tequila Bar og få en cocktail, en kop kaffe/te, sodavand eller andet

Fredag d. 4. juni

Kl. 07:00 - 07.45	Stram Op.
Kl. 08:00 - 10:00	Morgenmadsbuffet i restauranten.
Kl. 10:00 - 15:00	Afslapning og fri til hvad du måtte have lyst til.
Kl. 15:00 - 16:00	Mobility.
Kl. 16:00 - 17:00	AquaGym.
Kl. 19:30	Aftensmad på Stavros.
	Information vedr. afrejsedag og hvad du måtte have af spørgsmål samt evaluering af ugen.

Lørdag d. 5. juni

Kl. 06:30 - 07:00	Stilhed på stranden v/solopgang, for dem der har lyst.
Kl. 08:00 - 10:00	Morgenmadsbuffet i restauranten - samt pakke og tjekke ud.

Tjek ud - senest kl. 10.30.

OBS!

Programmet er vejledende og tilpasses årstid, vejrforhold og lokale muligheder.

Derfor kan forårsretreatet og efterårsretreatet variere i indhold og tidspunkt for de enkelte aktiviteter.

Vi tilrettelægger altid programmet, så det passer bedst muligt til årstidens lys, temperaturer og de oplevelser, naturen på Kreta inviterer til.