

## TORSDAG

16:00 INCHECKNING  
18:00 MIDDAG  
20:00 YINYOGA OCH HÖGLÄSNING

## FREDAG - TID I TYSTNAD

06:00 MORGONSTUND PÅ SPA  
07:00 MEDITATION & YOGA  
08:00 FRUKOST  
10:30 NATUR & NÄRVARO  
12:00 LUNCH  
14:30 LÄKANDE SKRIVANDE  
15:30 FIKA  
16:00 KREATIVITET & RÖRELSE  
18:30 MIDDAG  
20:00 KVÄLLSRITUAL PÅ SPA

## LÖRDAG - TID I TYSTNAD

06:00 MORGONSTUND PÅ SPA  
07:00 MEDITATION & YOGA  
08:00 FRUKOST  
10:30 NATUR & NÄRVARO  
12:00 LUNCH  
14:30 LÄKANDE SKRIVANDE  
15:30 FIKA  
16:00 KREATIVITET & RÖRELSE  
18:30 MIDDAG  
20:00 KVÄLLSRITUAL PÅ SPA

## SÖNDAG

06:00 MORGONSTUND PÅ SPA  
07:00 MEDITATION & YOGA  
08:00 FRUKOST  
10:00 AVSLUTANDE RITUAL

# SOFT

# ADVENTURES

mountain retreat