



FEMININ SPIRITUALITET

1 6 / 9 - 2 3 / 9 2 0 2 2

Program

Fredag

00.00 Velkomst. Vi mødes i hjertet og mærker cirkelns kraft. Guidet meditativt nærvær med dine sanser - intro til fælles stilhed.
Indkvartering i Luou smukke værelser.

Lørdag

Vi starter dagen i stilhed.... Indtil Opening Circle kl. 16.
09.00-10.00 Sensuelt Soft Flow Yoga & Breathwork
10.00 Sansefuldt morgenbord
11.00-14.00 Din egen tid til at lande i og indtage dine nye omgivelser
14.00 Grøn & smagfuld frokost der bygger dig op indefra
15.00-16.30 Yin Yoga,, Self-Compassion & Reiki Healing
16.00-17.30 Opening Circle. Cirkelkraft, hjerteaktivering med ceremoniel Cacao, autentisk sharing i par & micro-sharing i Cirklen.
Hjerteligt nærvær og intimitet med dig selv og dine cirkelsøstre.
Afklaring af rammer og roller for vores søstercirkel-samvær.
18.00: Tapas & Quinta de Luous egen boblende Vino Verde
Godnat-cirke. Mødes i hjertet. Trække vejret. Takke for dagen.

Søndag

08.00 Ultra Slow Soft Flow Yoga & Breathwork
09.00 Sansefuldt morgenbord
10.00-13.00 Vision Quest Stilhedsvandring i den vidunderlige natur
13.00 Grøn & smagfuld frokost der bygger dig op indefra
14.00-16.00 Din tid



FEMININ SPIRITUALITET

Program fortsat

16.00-18.00 Meditation, blød dansende yoga & Guided impro Intuitiv
feminin flow dans - Vi giver slip på vores forestillinger om, hvad det vil
sige at danse og frisætter kroppen til nydelsesfuld bevægelse
18.00 Grøn dinner
19.30 Sharing Cirkel

Mandag

08.00 Legende strong flow. Hop, spark, råb & hovedstand-vibe.
09.00 Sansefuldt morgenbord
10.00-13.00 Vandretur i stilhed langs floden Rio Lima (9 km.)
13.00-15.00 Frokost på Restaurant i Ponte de Lima
15.00-18.30: Tid til at opleve den smukke lille by, Portugals ældste,
18.30-19.00: Med vores egen bus hjem til Quinta de Luou
19.00: Aftensmad light
20.00-21.00: Cirkel, meditation & Mantra-sang

Tirsdag

08.00-09.00 Sensuel Soft Flow Yoga & Breathwork
09.00 Sansefuldt morgenbord
10.00-18.30/22.00: Din tid / fælles stilhed
13.00 Frokost sættes frem i køkkenet -. måske nyder du maden på et
smukt udvalgt spot alene i stilhed, måske tager du på udflugt..
18.30 Grøn dinner (hvis du er nået tilbage fra din udflugt)
22.00: Guidet meditation under stjernehimlen & Sharing Cirkel



FEMININ SPIRITUALITET

Program fortsat

Onsdag

08.00 Sensuel Soft Flow Yoga & Breathwork

9.00 Sansefuldt morgenbord

10.00-13.30: Stilhedsvandring. Guidet meditation på en bjergtop

13.30 Grøn & smagfuld frokost der bygger dig op indefra

14.30-16.30 Din tid

16.30-18.00: Yin Yoga, Self-Compassion & Reiki Healing

18.00-18.30 Sharing Cirkel

18.30 Aftensmad

20.00: Sensuel breathwork der vækker den seksuelle energi

Torsdag

08.00 Sensuel Soft Flow Yoga & Breathwork

9.00 Sansefuldt morgenbord

10.00 Guidet meditativt nærvær med dine sanser -> din tid

13.30 Grøn & smagfuld frokost der bygger dig op indefra

16.30-18.30: Yin Yoga,, Self-Compassion & Reiki Healing

18.30 Sprudlende Dinner med fejring af Feminin Power og de nye smukke strømninger i verden, som vi lige nu er med til at skabe.

Fredag

08.00-09.30 Sensuel Soft Flow Yoga & Breathwork

09.30-10.30 Sansefuld Brunch-hygge

12.00-13.00 Afskeds-Cirkel

13.00-14.00 Bus til Porto lufthavn / flyafgang 15.55