

Mindfulness festival den 27.-28. Maj 2023.

(ret til ændringer, justeringer forbeholdes)

	Tid	Lørdag den 27 maj		Søndag den 28 maj
	8-9			Yoga- mindfulness praksis fælles i store sal Bente Pedersen MBSR lærer
	9-10	Kaffe og te ankomst		Morgenmad, deltagerne medbringer selv morgenmad, vi laver kaffe og te.
	10-12	Workshop <ul style="list-style-type: none"> • Bente Pedersen. MBSR lærer "Mindfulness i Nepal- en rejse i Indre og ydre bæredygtighed" • Hanne Ravn MBSR lærer "Energi arbejde ud fra Bob Moores lære" • Lisa Klint MBSR lærer Skovterapi og Mindfulness i naturen 		Erik Pema Kunsang Dharmalærer Gomde "Mindfulness med gradvis dybde" for alle i templet på Gomde
	12-14	Frokost og pause		Frokost og pause
	14-15.30	Workshop <ul style="list-style-type: none"> • Helle Kofod Klimavenlig og bæredygtig mad workshop 		Workshop <ul style="list-style-type: none"> • Joan Birk MBSR lærer Open Heart Voice Workshop ,1

		<ul style="list-style-type: none"> • Frank Bornakke Mindfulness på havet 		<ul style="list-style-type: none"> • Vandringer med Lamaer
	15.30-16.00	Pause		Pause
	16.00-17.30	<p>Workshop</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hanne Ravn MBSR lærer LandArt, "Kunst I naturen med naturens materialer" • Maria-Rose Vækstcenteret Nr. Snede Danseworkshop, "Genfind din livfuldhed og urkraft" • Lisa Klint MBSR lærer "Skovterapi og mindfulness I naturen" 	16.00-17.30	<p>Workshop</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joan Birk MBSR lærer Open Heart Voice workshop 2 • Mayaya Louise Schubert Soundful yoga, krydret med klange fra syngeskåle
			18-19	Fælles afrunding, udveklng, netværk og meditation.
	18.00 -20	Aftensmad, vegansk bæredygtig klimavenlig fælles middag	19-	Farvel og tak, "Sandwich to go"
	20-21.30	<p>Samvær Bål, sang, musik, dans Workshop for alle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans med Maria-Rose Vækstcenteret Nr. Snede "Genfind din livfuldhed og urkraft" 		

