

# Hjemmeretræte dagsprogram

---

09:00

Koldt bad i sø eller hav (eller en tur under den kolde bruser)

---

09:30

45 minutters yoga eller anden bevægelse, der skaber nærvær

---

10:00

25 minutters liggende bodyscan

---

10:30

15 minutters skrivemeditation

---

11:00

Gåtur i naturen 30-60 minutter

---

FROKOSTPAUSE

---

13:00

20 minutters siddende meditation med fokus på åndedrættet

---

13:30

20 minutters siddende loving kindness meditation

---

14:00

20 minutters sanse- og nydelsestur i naturen

---

EFTERMIDDAGSPAUSE M. TEMEDITATION+ HVIL

---

16:00

Dans eller anden spontan bevægelse.

---

16:30

30 minutters meditation med fokus på åndedrættet

---

17:00

Skriveøvelse - brev til dig selv fra kærligheden.

---

LET AFTENMÅLTID

---