

PROGRAM

Gå dig sundere og stærkere 🧘‍♀️

Et retreat på Bornholm 7. - 10. maj 2026

Torsdag 7. maj

Check-in kl. 15-16

Kl. 16 Velkommen, vi hilser på hinanden, Blomme's Place og dets muligheder.

Præsentation af programmet. Sjove opmærksomhedsøvelser på gangbevægelsen.

Kl. 18.30 Aftensmad

Fredag og lørdag 8. og 9. maj

Kl. 7.30 Morgenmadsbuffet.

Kl. 9.30 Bevægelse og afspænding i det hyggelige retreatlokale Workspace.

Rolige og effektive bevægelser der fremmer energistrøm og styrker din krop.

Fredag: Oplæg om kendetegnene ved den sunde gangbevægelse.

Lørdag: Oplæg om naturlig bevægeenergi og balance.

Kl. 12.30 Let frokost og pause.

Kl. 14 Med ny energi i kroppen går vi ud i den bornholmske natur, hvor vi leger og udfordrer måden, vi går på:

Fredag ved Balka Strand, én af Danmarks smukkeste strande.

Lørdag i Paradisbakkerne, et område med kuperet terræn og smuk natur.

Kl. 18.30 Aftensmad.

Søndag 10. maj

Kl. 7.30 Morgenmadsbuffet.

Kl. 9.30 Bevægelse og afspænding i det hyggelige retreatlokale Workspace .

Opsamling og afslutning.

Kl. 12.00 Frokost og afrejse.

Fritiden

Der er også tid til hyggeligt og inspirerende samvær med de andre deltagere i Orangeriet eller et andet rart hjørne af Blomme's Place.

Ønsker du at trække dig til en stille stund og tage en slapper i en hængekøje i haven eller tage en tur ud i den smukke bornholmske natur, er det også muligt.

Hotellet ligger tæt ved Snogebæk Havn, hvor du kan tage en frisk dukkert.

Maden er sund og lækker med masser af grønt. Der er fokus på let mad, så du får mest muligt ud af retreatet.

Tilmelding og mere information

Har du spørgsmål, så kontakt Lisbeth 📧 gaadigibalance@gmail.com ☎️ 26239762