

## Modul 1 – august 2021

20-25	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
2021		6.45	Vejning – Klaus						
8.30 8.55	Morgensamling Michael – Vibeke	8.30 8.55	Morgensamling Michael	8.30 8.55	Morgensamling Almind	8.30 8.55	Morgensamling Michael	8.30 8.55	Morgensamling Vibeke
9.05 9.30	Walk & Talk Michael	9.05 9.30	Morgenmotion Michael – Marie	9.05 9.30	Morgenmotion Almind	9.05 9.30	Morgenmotion Michael – Anne	9.05 9.30	Morgenmotion Vibeke – Marie
9.45 10.45	Liv og læring Michael								
11.00 12.00	Anne – Soft Michael – Refleksion Marie – Mindfulness Connie – Mentorhold	9.45 12.00	Kost og sundhed Nye livsstil Klaus og Merete  Mental Sundhed Nye trivsel og erfaringer Marie  9.45-10.45 Michael – samspil 11.00-12.00 Michael – bevægelse	9.45 12.00	Krop & Træning Nye livsstil Anne  9.45-10.45 Knud – Mobility 11.00-12-00 Knud – Fortælling  Connie – RAKU Bonnie – Skulpturer	9.45 12.00	Trivsel 1 Alle nye Michael  Marie – NaturFlow  Connie – Kreativ fordybelse	9.45 12.00	Michael – trivsel 2 Klaus – overvægtspsykologi 9.45-10.45 Marie – HitFit 11.00-12-00 Marie – Qigong  Knud – Nature
	14.30-16.45 Bonnie – Læder  14.30-15.30 Connie – Yoga 1  15.45-16.45 Connie – Yoga 2	13.00 14.00	Merete – Skærgårdsmad  Klaus – Motivation og vaner  Marie – Vandmotion  Bonnie – Maleri	13.00 14.00	Knud – SUP board  Connie – RAKU  Anne – Soft	13.00 15.00	Idræt i DGI-huset i Herning	13.00 14.00	Marie – Mindfulness Klaus – kulturvandring Knud – Cirkeltræning
		14.15 15.15	Merete – Skærgårdsmad Klaus – Cirkeltræning Marie – Vandmotion Bonnie – Maleri	14.15 16.15	Fællestime Husmøde Rengøring			14.15 15.15	Klaus - kulturvandring

Navn og værelsesnummer: \_\_\_\_\_