

Program



Yoga retreat med Mai Copsø i samarbejde med moshi moshi mind under temaet *fra Vinterhi til Forårsfornyelse - med det kraftfulde feminine i centrum.*

Retreatet vil foregå på dansk og højste antal deltagere er 16 personer.

Fredag den 27. februar 2026

Kl. 14.30 | Indtjek og ankomst

Kl. 18.00 | Varm velkomst til alle og samling af deltagere efterfulgt af en let to-retters menu i kroens hyggelige stuer - Hertil serveres vand m./u. brus

Kl. 20.00 | Yin Yoga i kroens stemningsfulde kælder

Kl. 21.30 | Koffeinfri te og vand - Herefter går man hver til sit

Lørdag den 28. februar 2026

Kl. 08.00 | Vi mødes til morgenbevægelse i kroens kælder.

Kl. 09.30 | Morgenmad i en af kroens små stuer - Kroen serverer en let og proteinrig morgenmad. Hertil økologiske morgenjuice, te og vand

Kl. 12.00 | Undervisning i 2 timer i kroens kælder

Fortsættes på næste side..

FANØ KROGAARD



Kl. 14.00 | Let plejende frokost med vand m./u. brus

Kl. 15.00 | Greenie + müslibar

Eftermiddagen er fri

Kl. 19.00 | Let to-retters menu i kroens stuer - Hertil serveres vand m./u. brus

Kl. 20.30 | Kundalini yoga i kroens kælder

Kl. 22.00 | Koffeinfri te og vand - Herefter går man hver til sit.

Søndag den 1. marts 2026

Kl. 08.00 | Greenie, samt vand u. brus ved det gule køkken i kælderen

Kl. 08.30 | Mødes i kroens kælder til Breathwork

Kl. 10.00 | Morgenmad i en af kroens små stuer - Kroen serverer en let og proteinrig morgenmad. Hertil økologiske morgenjuice, te og vand

Kl. 11.00 | "På gensyn" og tak for et skønt retreat blandt andre ligesindet

DRIKKE

Der er vand med og uden brus til alle måltider.

Morgenmad med kaffe, te og juice.

Yderligere drikkevarer kan tilkøbes

PRIS

Værelse i Byhuset:

Delt dobbeltværelse - 4900 kr. per person

Enkeltværelse - 5700 kr.

Værelse i Skomagerens Hus:

Delt dobbeltværelse - 5300 kr. per person

Enkeltværelse - 6100 kr.

Book din plads via linket under særlige datoer eller kontakt os direkte på telefon 76 60 00 70 eller via mail kontakt@fanoekrogaard.dk

FANØ KROGAARD

