

Torsdag

Från 15.00	Mellanmål
15.30	Mii Gullo Spa öppet
17.00	Träningspass utomhus
18.30	Välkomstskål & intro i Näset
19.00	Middag i Ladan

Fredag

06.45	Morgonyoga i Aula Capella Grupp 1
07.45	Morgonyoga i Aula Capella Grupp 2
07.30	Morgongympa utomhus <i>som alternativ till morgonyoga</i>
Från 07.00	Frukost i Näset
09.30	Slow running / Vandring
11.30	Lunch
12.30	Yoga Nidra på fjället
13.00	Slow running / Vandring tillbaka till Fjällnäs
Från 14.00	Mellanmål i Näset
15.00	Träningspass utomhus
15.45	Spa Grupp 1
17.00	Spa Grupp 2
17.00	Slöjdworkshop i Ladan Grupp 1
19.00	Middag i Näset

Lördag

06.45	Morgonyoga i Aula Capella Grupp 2
07.45	Morgonyoga i Aula Capella Grupp 1
07.30	Morgongympa utomhus <i>som alternativ till morgonyoga</i>
Från 07.00	Frukost i Näset
09.30	Slow running / Vandring
11.30	Lunch
12.45	Slow running / Vandring tillbaka till Fjällnäs
Från 14.00	Mellanmål i Näset
14.00	Yinyoga i Aula Capella Grupp 2
15.00	Yinyoga i Aula Capella Grupp 1
15.30	Spa Grupp 2
17.00	Spa Grupp 1
17.00	Slöjdworkshop i Ladan Grupp 2
19.00	3-rätters middag i Näset

Söndag

06.45	Morgonyoga i Aula Capella Grupp 1
07.45	Morgonyoga i Aula Capella Grupp 2
07.30	Morgongympa utomhus <i>som alternativ till morgonyoga</i>
Från 07.00	Frukost i Näset
11.00	Utcheckning