

GAVEN TIL DIG SELV – JULEKURSUS PÅ VRÅ HØJSKOLE

	Søndag 18/12	Mandag 19/12	Tirsdag 20/12	Onsdag 21/12	Torsdag 22/12	Fredag 23/12
08:00 – 09:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
09:00 – 9:30		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	
09:30 – 10:00		Morgenmotion Det Grønne Bånd og Yoga	Skovtur	Morgenmotion Det Grønne Bånd og Stolegymnastik	Morgenmotion Qi-gong	
10:00 – 12:00		Julens musik	Skovtur	Konfekt, jule-bag og -klip	Skulpturparken Blokhush	Afrejse
12:00 – 14:00		Frokost og middagspause	Skovtur	Frokost og middagspause	Afslapning	
14:00 – 16:00	Ankomst og indkvartering	Jul på Gammeltorv	Skovtur/ Dekorationer	Konfekt, jule-bag og -klip	Wellness i Vandhuset	
18:00 – 19:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Julefrokost	
19:00 –	Aftensamling ved forstander Anne Friis	Sangtime	Dekorationer	Bålhygge	Folkedans	

*med forbehold for ændringer