

## Lad op i en mørk tid - og giv dig selv og dine omgivelser ny energi

### Skema og program for uge 45:

Tidspunkt	Søndag 2/11	Mandag 3/11	Tirsdag 4/11	Onsdag 5/11	Torsdag 6/11	Fredag 7/11	Lørdag 8/11
07.30 - 08.15		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
08.30–08.50		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Check ud
09.15 - 11.45		<u>Oplæg:</u> Vores turbulente verden - og muligheden for at skabe modvægt til tidens hastighed, og oplevelseskultur	<u>Oplæg:</u> Blomster-symbolik - historisk perspektiv.  <u>Workshop 2:</u> Indsamlingstur - vi samler til en bæredygtig krans - og snakker om materialer.	<u>Oplæg:</u> Fortæl din historie – få engagerede lyttere  <u>Workshop 4:</u> Fortællecafe	<u>Oplæg:</u> Hvorfor har vi haver? – og hvad vil vi med dem? Hvordan kan jeg bygge min have op, så jeg kan samle energi hele året.	<u>Oplæg:</u> Verden i dag - kan Grundtvig hjælpe os på med håb for fremtiden?	Fælles morgensamling og farvel
		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14.00 - 17.00	16.00 - 18.00 Ankomst & indkvartering	<u>Workshop 1:</u> Håndværk – en lise for sjælen	<u>Workshop 3:</u> Fremstilling af krans - og præsentation af symbolik i egen krans	Udflugt til Gudskov Svømmehal - med isbad, saunagus m.v.	Tur til Galleri Galschiøt i Odense	<u>Workshop 5:</u> Krop og sind i balance - let gymnastik og yoga	
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
19.00	Præsentation af hinanden & værksteder.	Sangaften	Friaften	Kulturaften	Wellness	Tapas og hyggeligt samvær	