

Preliminärt program - Sommardagar på Vårdsnäs 2019

Måndag

Från kl 12.00-13.30 Drop in med lunchbuffé och incheckning

14.00 Hej och välkommen till Sommardagar på Vårdsnäs

(vi presenterar oss för varandra, berättar lite mer om de olika programpunkterna och ger plats för frågor)

15.00 Fika – därefter egen tid för bad, bus, promenad. Prova på teambuildingbanan eller bara koppla av.

18.00 Middag

19.30 Musik och allsång vid lägerelden. Möjlighet att vara med och spela och sjunga. Tag gärna med egna instrument. Korvgrillning och kvällsfika

20.30 Kvällsfika för de som inte är med vid lägerelden

21.00 Tankar för natten – meditation och avkoppling i kapellet

Tisdag

08.00-9.30 Frukost

09.30 Tankar för dagen / Morgonmeditation – enkel morgonyoga (i kapellet eller utomhus vid fint väder – passar alla åldrar)

10.30 Förmiddagsfika – därefter egen tid för valfri sysselsättning.

12.00 Lunchbön i kapellet för de som vill och därefter lunch

14.00

- Spår 1: Vandring till Trollsjön med "sagostund" som passar alla åldrar och bad och fika vid strandkanten (ca 5 km totalt)

- Spår 2: Musikquizz med gamla favoriter och eftermiddagsfika

18.00 Grillkväll på terrassen med musikunderhållning

21.00 Tankar för natten – i kapellet eller utomhus

Onsdag

08.00-9.30 Frukost

(alt 2) 8.30-9.45 SommarYoga med Linnea Jensen – därefter frukost

09.30 09.30 Tankar för dagen / Morgonmeditation – enkel morgonyoga (i kapellet eller utomhus vid fint väder – passar alla åldrar)

10.30 Förmiddagskaffe - därefter egen tid för bad, avkoppling, samvaro, läsa en bok eller motion.

12.00 Lunchbön i kapellet för de som vill – och därefter lunch

14.00

Spår 1: Kanotpaddling i Kinda Kanal med strandhugg för fika och bad. Turen tar ca tre timmar.

Spår 2: Vi bakar och dekorerar tårtor tillsammans till kvällens middag.

Eftermiddagsfika

17.00 Biskop Emeritus Martin Lönnebo berättar om våra glassskulpturer vid Skapelsens plats

18.30 Middag

20.00 Musik i sommarkväll – en härlig konsert i Vårdsnäs kyrka

Därefter kvällskaffe utanför kyrkan – eller i salongen vid 20.30 för de som inte är med på konserten

Torsdag

08.00-9.30 Frukost

09.30 Mässa i kapellet

10.00 Förmiddagsfika i salongen.

10.30 Tipspromenad (både för unga och äldre) – därefter egen tid för bad, bus och avkoppling

12.00 Tankar för hemresan – i kapellet och därefter lunch med dessert - Hemfärd