

## Chi Yoga Flow Innehåll

### Dag 1

09.00	Välkommen & Inledning
09.30	Introduktion till Chi Yoga Flow
10.00	Chi Yoga Flow del 1
11.00	Metodik del 1
12.15	Lunch
13.15	Lektions-uppbyggnad
14.00	Chi Yoga Flow del 2
15.00	Frukt & thépaus
15.30	Metodik del 2
16.45	Dag 1 avslutas

### Dag 2

09.00	Chi Yoga Flow del 3
10.00	Metodik del 3
11.00	Länkning av del 1 – 3
12.15	Lunch
13.15	Solhälsningen
14.00	Chi Yoga Flow – komplett
15.00	Frukt & avslut