

# **Malkus-leiri 13.-15.9.2019**

## **-Metsän syvä hengitys-**

### **Alustava ohjelma**

#### **Perjantai:**

16.30 alk. Saapuminen ja majoittuminen

18.15 Illallinen

19.00 Leirin alkusanat ja johdatus viikonloppuun

20.30 Sauna ja iltalauluja rantasaunalla.

Ilta palaa ja omien makkaroiden paistoa.

#### **Lauantai:**

9.00 Herätys

9.30 Aamuhartaus

10.00 Aamupalabrunssi

11.00 Hengitän puiden kanssa - luonnon hyvinvointivaikutuksista kokemuksellisesti

14.00 Päiväkahvi

15.00 Luomakunta huokailee kanssani - luontohengellisyydestä ja -kumppanuudesta

17.00 Ruokailu

18.30 Yhteiskuva, Ulkopelejä ja vapaata

20.00 alk. Sauna, makkaranpaistoa ja muuta ilta palaa. Laulamisen iloa!

#### **Sunnuntai:**

8.30 Herätys

8.45 Aamiainen

10.00 Messu Pyhän Laurin kirkossa

12.00 Mitä tällä kertaa sain kokea ja löytää, päätöskeskustelu.

13.30 Keittolounas ja kohti kotia