

Programma Yoga Weekend Retreat:



Vrijdag 20 november 2020:

- 16:00 uur: Arriveren en inchecken op locatie
- 17:00 uur: Opening en kennismaking
- 17:30 uur: Groepsoefening
- 18:00 uur: Diner
- 20:00 uur: Light yoga

Zaterdag 21 november 2020:

- 7:30 uur: Morning yoga
- 8:30 uur: Ontbijt
- 10:00 uur: Natuurwandeling in stilte
- 11:00 uur: Terugkoppeling natuurwandeling & visualiseren
- 12:00 uur: Meditatie
- 12:30 uur: Lunch
- 13:30 uur: Vrije tijd (mogelijkheid tot gebruik van wellness center)
- 17:00 uur: Actieve yoga
- 18:30 uur: Diner
- 20:00 uur: Intenties & Beperkingen

Zondag 22 november 2020:

- 7:30 uur: Morning yoga
- 8:30 uur: Ontbijt
- 10:00 uur: Natuurwandeling
- 11:00 uur: Pranayama
- 11:30 uur: Yoga Nidra
- 12:00 uur: Evaluatie en afronding
- 12:30 uur: Lunch