

Het programma Yoga Weekend Terschelling-Hoorn (Volkshogeschool)

Uur	vrijdag
15.00	Veerboot Harlingen
17.00	Aankomst Terschelling
17.45	Ontvangst & Diner
20.00	Hatha yoga met meditatie

Uur	zaterdag
6.30 - 8.00	Kundalini yoga & meditatie
8.00 - 9.30	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strandwandeling
16.00 - 18.00	Yoga & meditatie
18.00	Diner
20.00 - 21.30	Speciaal avondprogramma

Uur	zondag
6.30	Kundalini yoga & meditatie
8.00	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strandwandeling
14.30 - 15.00	Afsluiting
16.30	Afvaart sneldienst

Het yogaweekend om intens te genieten van yoga, Terschelling, het strand, de zee, het licht en onze zuivere natuur. Een ontspannen weekend met hartverwarmende yoga, prachtige wandelingen, heerlijk vegetarisch eten en een speciaal avondprogramma.

Een yogaweekend om intens te genieten en de ruimte om te kiezen. Zo kan je kiezen tussen diverse vormen van yoga variërend van dynamische tot meer meditatieve vormen van yoga. Ook is er de vrijheid om aan een onderdeel van het programma deel te nemen of iets anders te doen. Zo is er voor de liefhebber (dagelijks) om 6.30 uur kundalini yoga met meditatie en om 8 uur Hatha yoga (stijl: Anusara yoga). Bovendien is er de mogelijkheid om bijvoorbeeld deel te nemen aan een workshop yogamassage of partner yoga (yoga in duo's).

Na het ontbijt kan je meegaan voor een strand-boswandeling en/of fietstocht over het eiland. Met een lunchpakket op zak de mooiste plekken van het eiland ontdekken. Het geheel verzorgde yogaweekend om te genieten van yoga, het eiland, de zee, de flow, het licht en onze zuivere natuur.