

## Het programma Yoga Wellnessweekend Veluwe (Epe) van 3-5 september 2010

uur	Vrijdag
17.00	Ontvangst
17.45	Yoga Circle
18.30	Diner
20.00 - 21.30	Hatha Yoga met meditatie (stijl: Anusara)

uur	Zaterdag
6.30	Kundalini yoga & meditatie
8.00	Hatha yoga of Vinyasa Yoga
9.30	Ontbijt
10.30	Boswandeling of bezoek aan wellnessresort de Veluwse Bron
14.15	Lunch
16.30	Hatha yoga & meditatie
18.30	Diner
20.00 - 22.00	Speciaal avondprogramma

uur	Zondag
6.30	Kundalini yoga & meditatie
8.00 - 9.30	Hatha yoga of Vinyasa yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Boswandeling
14.00	Lunch
15.00 - 16.00	Afsluiting

Een ontspannen yogaweekend met hartverwarmende yoga, prachtige wandelingen, pure wellness en heerlijk vegetarisch eten met verblijf in een sfeervolle accommodatie temidden van de bosrijke omgeving van de Veluwe.

De yoga wordt gegeven door Peter van der Burg van Yogaterschelling tesamen met Iris Martinez. Iris heeft een bloeiende yogastudio in Eindhoven ([www.v-up.nl](http://www.v-up.nl)) en geeft met veel plezier diverse vormen van yoga, zoals onder andere Vinyasa yoga, Acroyoga, yogamassage en meditatie.

Het yogaweekend om intens te genieten en de ruimte om te kiezen. Zo is er de mogelijkheid om diverse vormen van yoga te doen variërend van dynamische tot meer meditatieve vormen van yoga, yogamassage en meditatie. Ook is er alle 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) of Vinyasa Yoga.

Na het ontbijt op zaterdag is er de keuze uit een (bos)wandeling of bezoek aan Wellnessresort de Veluwse Bron. Het entreebewijs voor de Veluwse bron is in de prijs van dit volledig verzorgde yogaweekend inbegrepen. Het weekend om er helemaal uit te zijn en te genieten van yoga, wellness, massage, meditatie, heerlijke vegetarische maaltijden en onze zuivere natuur.