

## Het programma Yoga Weekend Terschelling

<b>Uur</b>	<b>Vrijdag</b>
17.45	Ontvangst met soep
18.30	Hatha yoga
20.15	Diner
21.30	Avondwandeling, meditatie of pranayama

<b>Uur</b>	<b>Zaterdag</b>
6.30	Kundalini yoga
8.00 - 9.30	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
10.45	Strandwandeling
16.00 - 17.45	Yoga & meditatie
18.00	Diner
20.00 - 21.30	Speciaal avondprogramma ( bijv. workshop yogamassage of partner yoga (= yoga met z'n tweeën en ontdek hoe je samen verder reikt.)

<b>Uur</b>	<b>Zondag</b>
6.30	Kundalini yoga
8.00	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
10.30	Strandwandeling
14.00	Lunch
14.45 - 15.15	Afsluiting
16.30	Afvaart eerste veerboot (sneldienst)

Het Yoga Weekend om intens te genieten van yoga, het strand, de zee en onze zuivere natuur. De vrijheid om te genieten en de ruimte om te kiezen. Zo 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). Na het ontbijt is er de mogelijkheid om mee te gaan voor een (strand)wandeling en/of fietstocht door de duinen naar het strand. Op zaterdag kan je een luchtpakket meenemen om s'middags de mooiste plekken van Terschelling te ontdekken.

Het yogaweekend om intens te genieten van yoga in een yogazaal, duinpan of op het strand, heerlijke vegetarische maaltijden bereid door onze eigen chefkok afgewisseld met bijvoorbeeld (strand)wandelingen, zwemmen in zee en het ontspannen genieten van de zon in een duinpan of bij een strandpaviljoen. Voorts ben je van harte welkom om een dag langer te blijven de kosten hiervan zijn € 40,- inclusief ontbijt.