

## Het programma Yoga Wellness Weekend Veluwe (Epe)

| <b>uur</b> | <b>Vrijdag</b>                        |
|------------|---------------------------------------|
| 17.00      | Ontvangst met soep                    |
| 18.00      | Hatha yoga                            |
| 19.30      | Diner                                 |
| 21.15      | Avondwandeling, meditatie & pranayama |

| <b>uur</b>    | <b>Zaterdag</b>  |
|---------------|--|
| 6.30          | Kundalini yoga met meditatie   |
| 8.00 - 9.30   | Hatha yoga of Ashtanga vinyasa yoga  |
| 9.30          | Ontbijt  |
| 10.45         | Boswandeling of bezoek aan wellnessresort de Veluwse Bron  |
| 14.30         | Lunch  |
| 16.30 - 18.00 | Hatha yoga & meditatie   |
| 18.30         | Diner  |
| 20.30 - 22.00 | Avondprogramma (bijvoorbeeld workshop yoga-massage of partner yoga en ontdek hoe je samen verder reikt ) |

| <b>uur</b>    | <b>Zondag</b>                       |
|---------------|-------------------------------------|
| 5.30 - 7.30   | Kundalini yoga met meditatie        |
| 8.00 - 9.30   | Hatha yoga of Ashtanga vinyasa yoga |
| 9.30          | Ontbijt                             |
| 10.30         | Natuurwandeling                     |
| 13.30         | Lunch                               |
| 14.30 - 15.30 | Afsluiting                          |

Het yogaweekend om intens te genieten van diverse vormen van yoga met verblijf in een sfeervolle accommodatie temidden van de natuur, die is voorzien van een mooie yogaruimte. Voor de liefhebber is er dagelijks om 6.30 uur kundalini yoga met meditatie en om 8 uur Hatha yoga (stijl: Anusara) of Ashtanga Vinyasa Yoga. Na het ontbijt op zaterdag kan je meegaan voor een (bos)wandeling en/of bezoek aan Wellnessresort de Veluwse Bron. Het entreebewijs voor de Veluwse bron is inbegrepen in de prijs van het weekend. Een weekend om er helemaal uit te zijn en ontspannen te genieten van yoga, wellness, heerlijke vegetarische maaltijden, rust, ontspanning en onze zuivere natuur.