

Het programma Yoga Weekend Terschelling-Hoorn (Volkshogeschool)

| Uur | vrijdag |
|------------|--------------------------|
| 15.00 | Veerboot Harlingen |
| 17.00 | Aankomst Terschelling |
| 18.00 | Ontvangst & Diner |
| 20.00 | Hatha yoga met meditatie |

| Uur | zaterdag |
|---------------|----------------------------|
| 6.30 - 8.00 | Kundalini yoga & meditatie |
| 8.00 - 9.30 | Hatha yoga |
| 9.45 | Ontbijt |
| 11.00 | Strandwandeling |
| 16.00 - 18.00 | Yoga & meditatie |
| 18.15 | Diner |
| 20.00 - 21.30 | Speciaal avondprogramma |

| Uur | zondag |
|---------------|----------------------------|
| 6.30 | Kundalini yoga & meditatie |
| 8.00 | Hatha yoga |
| 9.45 | Ontbijt |
| 11.00 | Strandwandeling |
| 14.00 | Lunch |
| 14.45 - 15.30 | 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.

Met de vrijheid om 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). Voorts is er de mogelijkheid om deel te nemen aan een workshop yogamassage of partner yoga.

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 yogaweekend om je innerlijk vuur te laten branden, het licht te laten schijnen, ontspannen te genieten en frisse energie op te doen.