

Yoga Adem & Schrijf Weekend Veluwe

Het yogaweekend met hartverwarmende yoga, meditatie, prachtige wandelingen, workshop creatief schrijven en een adem workshop met spanningsrelease oefeningen, gitaarmuziek en heerlijke voeding met verblijf op een prachtige plek in de natuur op de Veluwe. Het weekend voor balans, rust, energie, kracht en inspiratie.

uur	Vrijdag
Vanaf 17.00	Ontvangst
17.45	Yoga cirkel
18.30	Diner
20.00 - 21.30	Hatha yoga & meditatie

uur	Zaterdag
7.15	Yoga, adem & meditatie
8.15	Hatha yoga
9.45	Ontbijt
11.15	Wandelend ontdekken
14.15	Lunch
16.30	Workshop creatief schrijven of Adem & spanning release yoga
18.30	Diner
20.15 - 21.45	Speciaal avondprogramma

uur	Zondag
7.15	Kundalini yoga & meditatie
8.15	Hatha yoga
9.45	Ontbijt
11.15	Ontdekkend wandelen & innerlijke schrijfreis
14.00	Lunch
15.00 - 15.30	Afsluiting

Het yogaweekend om je hart te volgen. Het weekend begint vrijdag vanaf 17.00 uur met een ontvangst en eindigt zondag om ca. 15.30 uur.

Alle gelegenheid om diverse vormen van yoga te doen variërend van dynamische tot meer meditatieve vormen van yoga en de mogelijkheid om mee te doen aan een workshop met adem technieken & spanning release oefeningen, workshop creatief schrijven, wandelingen en meditaties.

De yoga wordt o.a. gegeven door Peter van der Burg en een gastdocent(e). Het creatieve wandel en schrijfprogramma wordt begeleid door Petra Kremer.

Het weekend om er helemaal uit te zijn: op een heerlijke plek met yoga, natuurwandelingen, meditatie, creatief schrijven, gitaarmuziek, heerlijke vegetarische voeding en verblijf in een ontspannen & inspirerende omgeving.

(Reis)informatie Yoga weekend Veluwe

Het verblijf is in de sfeervolle accommodatie Oostraven aan de Oostravenweg nr. 5, 8162 PJ te Epe. Dit is een sfeervolle en mooi gelegen accommodatie te midden van de bossen en landerijen op de Veluwe. Deze accommodatie is voorzien van 15 twee persoonskamers, nieuw sanitair,

twee mooie yogazalen, een heerlijke tuin en een sauna. Meer informatie over deze accommodatie ook op www.oostraven.nl.

Reisinformatie

Met de auto vanuit Amersfoort/Zwolle:

A28, afslag Epe, richting Epe. Bij rotonde rechtdoor, 1ste weg rechts (bij bordje 'Witte Berken' en 'Remboe') Na zo'n 500 m. ligt Oost Raven links, nr. 5.

Met de auto vanuit Apeldoorn/Zwolle:

A50, afslag Epe/Nunspeet, richting Epe/Nunspeet. Bij de stoplichten nog verder rechtdoor (Epe niet inrijden dus). Bij de rotonde rechtdoor en dan na ongeveer 2 kilometer de 1ste weg links (bij bordje 'Witte Berken' en 'Remboe'). Na zo'n 500 m. ligt Oost Raven links, nr. 5. Parkeren kan op het eigen terrein.

Met de trein:

Neem de stoptrein Amersfoort – Zwolle, uitstappen bij station 't Harde. Voor vertrek vanuit 't Harde kunt u een regiotaxi reserveren. De regiotaxi is een stuk goedkoper dan een gewone taxi. De prijs voor de rit naar de accommodatie Oostravenweg 5 te Epe is ca. € 7. Het werkt als volgt: Minimaal 1 uur van tevoren bellen naar PlusOV, tel. 088-7587654.

Met de bus en regiotaxi:

Vanuit Apeldoorn en Zwolle met bus 90 of 95 naar Epe, halte bij de Rabobank. Voor vertrek vanuit Epe kunt u een regiotaxi reserveren. Minimaal 1 uur van tevoren bellen naar: PlusOV, tel. 088-7587654.

Voor meer informatie over reizen met het openbaar vervoer, kijk dan op www.9292ov.nl.

Wat mee te nemen voor dit weekend

- Handdoek(en)
- Ruim en gemakkelijk zittende kleding voor het doen van yoga
- Wandelschoenen.
- Beddengoed (zoals een dekbedhoes, matrashoes en kussensloop). Dit kan je ook voor € 8 huren.
- Slippers en eventueel badjas
- Vanwege Corona neem je je eigen yogamat mee. Wil je een nieuwe mat kopen en dat wij deze voor je meenemen, maak dan € 20 over op NL63 INGB 0007 3377 12 o.v.v. yogamat en je naam.

Een meditatiekussen hebben wij voor je.

Zijn er nog vragen en/of om even te overleggen, neem dan s.v.p. contact op met Peter van der Burg van Yogaterschelling. Een fijne reis en graag tot ziens!

Yogaterschelling

Tel: 06-19419538
info@yogaterschelling.nl
www.yogaterschelling.nl