

Informatie Yoga & Running Weekend, 2-4 oktober 2020 op Terschelling.

Het Yoga & Running weekend op Terschelling is er om intens te genieten van hardlopen, yoga, onze natuur, de zee en het prachtige eiland Terschelling.

In dit weekend zijn er yoga lessen en hardloop clinics voor plezier, bewust en gezond bewegen met aandacht voor het verbeteren van loopconditie en looptechniek. Met speciale workshops en lichaamsoefeningen om de Psoas spier te ontspannen. In het dagelijks leven en tijdens het lopen is deze spier nauw betrokken bij het heffen van het bovenbeen en recht ophouden van het bovenlichaam.

Door het doen van speciale lichaamsoefeningen ontspant deze spier en wordt deze spier langer. Dit geeft ontspanning in het bekken, benen en (onder)rug. Het recht opstaan en (hard)lopen wordt hierdoor gemakkelijker. Dit geeft een diepe ontspanning in het gehele lichaam en hoofd. Het bevordert het ontspannen hardlopen en een ontspannen adem. Het lopen gaat soepeler en blessures worden voorkomen.

Het programma van dit weekend begint vrijdag met een ontvangst vanaf 17.30 uur en het programma eindigt zondag om ca. 14.45 uur met een afsluiting.

Het programma *

Uur	Vrijdag
	Aankomst Terschelling
Vanaf 17.30	Ontvangst
18.15	Diner
20.00 - 21.30	Yoga & meditatie

Uur	Zaterdag
7.15 - 8.00	Yoga, adem & meditatie
8.15 - 9.30	Hardloop clinic of hatha yoga
Vanaf 9.30	Ontbijt
11.15	Hardlopen 5 of 10 km of wandeling door de duinen naar zee
16.30	Breath & tension release workshop of workshop creatief schrijven
18.15	Diner
19.30	Natuurwandeling met loop & adem meditatie

Uur	Zondag
7.15 - 8.00	Yoga, adem & meditatie
8.15 - 9.30	Hardloopclinic of hatha yoga
Vanaf 9.30	Ontbijt
Vanaf 11.15	Op de fiets voor wandeling op de Bosplaat of hardlopen 5 of 10 km
14.00 - 14.45	Afsluiting
16.15	Afvaart eerste veerboot (sneldienst)

* Wijzigingen voorbehouden.

De vakantie om je hart te volgen. De vrijheid om te genieten en de ruimte om te kiezen. Zo is er de gelegenheid om diverse vormen van yoga te doen variërend van dynamische tot meer meditatieve vormen van yoga. En zijn er hardloop clinics om te leren hardlopen en/of je techniek te verbeteren en het lopen van 5 of 10 km.

De yoga wordt gegeven door Peter van der Burg, ervaren yogadocent en ademcoach. De workshop creatief schrijven wordt gegeven door Petra Kremer, creatief schrijfdocent. Irene Kalter, fysiotherapeut, topatlete en running coach geeft de hardloop clinics en begeleidt het hardlopen op Terschelling.

In dit weekend is er alle vrijheid om aan het programma deel te nemen of te doen waar je zin in hebt.

Na het ontbijt is er de mogelijkheid om mee te gaan hardlopen 5 of 10 km, of mee te gaan voor een wandeling en/of fietstocht door de duinen naar het strand. Met een lunchpakket op zak de mooiste plekken van het eiland ontdekken.

Informatie accommodatie

Dit geheel verzorgde yoga arrangement vindt plaats in de Volkshogeschool te Terschelling. Deze accommodatie is gelegen aan de Badweg Hoorn 11, 8896 KC Terschelling Hoorn (tel: 0562-448954). Het verblijf is in het mooie gebouw de Brêge.

Dit is een mooie en sfeervolle accommodatie met 11 comfortabele tweepersoonskamers elk voorzien van douche en toilet, een mooie lichte yogazaal, een lounge en een dakterras. De accommodatie is schitterend gelegen in de duinen.

Reisinformatie

Op Terschelling kom je door vanuit Harlingen de veerdienst te nemen. Indien je met de trein reist, kan je uitstappen bij Harlingen Haven dat één station is na Harlingen en op ca. 7 minuten loopafstand van de boot is gelegen. In Harlingen is de mogelijkheid om bewaakt te parkeren op ca. 8 minuten loopafstand van de boot. De kosten van lang parkeren van de auto bedragen ca. € 7 per dag. De afstand met de auto van Amsterdam naar Harlingen bedraagt ca. 110 km.

Wil je reizen met het openbaar vervoer bijvoorbeeld vanuit regio Amsterdam, Haarlem of de kop van Noord-Holland, kijk dan ook op www.9292ov.nl. Er vertrekt namelijk ook een bus vanaf station Alkmaar naar Harlingen Haven (op afsluitdijk overstappen!). Indien je de postcode van de accommodatie intoetst, zijnde 8896 JB dan zie je ook direct de vertrektijden van trein, bus en veerboot.

Veerdienst Harlingen - Terschelling

Op de boot van en naar Terschelling is een mondkapje verplicht. Het advies is om tijdig een ticket te boeken voor de sneldienst en/of veerdienst. Met de sneldienst duurt de bootreis ca. 45 minuten en met de normale veerdienst ca. 2 uur.

Informatie en online boeken van boottickets kan eenvoudig via www.rederij-doeksen.nl. De tickets ontvangt je per e-mail in je mailbox, je print ze uit en neemt ze mee op reis.

Behalve online kan je op werkdagen telefonisch reserveren bij rederij Doeksen via telefoonnummer 0900-DOEKSEN (3635736). Voor meer informatie onder andere over de veerdienst en (lang)parkeren kijk dan bijvoorbeeld op www.rederij-doeksen.nl.

Bij aankomst op het eiland en naar de accommodatie

De afstand van de veerboot naar de Volkshogeschool is ca. 10 km. Er zijn twee goede mogelijkheden om vanaf de veerboot naar de accommodatie te reizen; de keuze is aan jou.

1. Bij aankomst op Terschelling staat er een huurfiets voor je klaar bij fietsverhuurbedrijf T. Knop in de Torenstraat nr. 13, de winkelstraat naar de vuurtoren 'De Brandaris' direct gelegen aan het haventerrein waar de veerboot aankomt. Je kan je bagage kosteloos door hen bij de accommodatie de Volkshogeschool laten bezorgen. Vanuit West-Terschelling waar de boot aankomt, ga je per fiets (langs de Hoofdweg) via Midsland, Formerum naar Terschelling-Hoorn.
2. Vanaf de veerboot neem je de bus of taxi. Kies bestemming Oosterend en stap uit in Terschelling-Hoorn bij de halte Badweg, de halte na de kerk. Volg de bus en neem meteen de eerste weg links, dit is de Badweg. Na ongeveer 300 meter vind je de Volkshogeschool links in het bos. Indien je met de bus komt, dan laten wij je fiets bij de accommodatie brengen.

Wat mee te nemen

- Mondkapje voor op de boot van en naar Terschelling
- 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.
- Hardlopkleding en hardloopschoenen (optioneel)
- Zwemkleding en badhanddoek
- Gemakkelijk zittende kleding voor het doen van yoga zowel bij warm als koud weer.
- Bidon of waterflesje
- Wandelschoenen, windjack en regenkleding.
- Slippers voor binnen

Voor meer informatie, neem dan contact op met Peter van der Burg van Yogaterschelling. Wij kijken er naar uit om er een fijn weekend van te maken!

Yogaterschelling
Peter van der Burg

Tel: 06-19419538

info@yogaterschelling.nl
www.yogaterschelling.nl