

Yoga Mindfulness Weekend Veluwe

Genieten van yoga & mindfulness: ontdek de kracht van bewustzijn en ontspanning. Het Yoga mindfulness weekend met hartverwarmende yoga, meditatie, prachtige wandelingen, mindfulness, live gitaarmuziek, mantra's en heerlijke voeding.

Programma

uur	Vrijdag
17.00	Ontvangst
17.45	Yoga Circle
18.30	Diner
20.00 - 21.30	Hatha yoga & mindfulness meditatie

uur	Zaterdag
7.00	Kundalini yoga & meditatie
8.15	Mindfulness wandeling
9.30	Ontbijt
10.30	Mindful yoga & wandeling
14.15	Lunch
16.30	Compassieworkshop
18.30	Diner
20.15 - 21.45	Speciaal avondprogramma

uur	Zondag
7.15	Yoga & meditatie
8.15	Mindfulness stiltewandeling
9.45	Ontbijt
11.15	Boswandeling met extra aandacht voor bewustzijn
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. De gelegenheid om diverse vormen van yoga te doen variërend van dynamische tot meer meditatieve vormen van yoga en deel te nemen aan een workshop yogamassage.

De vrijheid om aan een onderdeel van het programma mee te doen of waar je zin in hebt. Zo is er voor de liefhebber (dagelijks) om 7.15 uur yoga met meditatie en om 8.15 uur Hatha yoga of een stiltewandeling.

Na het ontbijt op zaterdag is er Mindful yoga en een (bos)wandeling met aandacht voor stilte en bewustzijn. Om 16.30 uur is er een Compassieworkshop. Na het diner en in de flow van de avond is er een programma met een workshop yogamassage, beweging en muziek. Op zondag is er na de beide yogalessen en het ontbijt om 11 uur een boswandeling met een uitgebreide lunch en om 15.00 uur een afsluiting.

Het weekend om er helemaal uit te zijn en op een heerlijke plek te zijn met yoga, mindfulness, massage, meditatie, gitaarmuziek, mantra's, heerlijke vegetarische voeding, natuur en een ontspannen & inspirerende omgeving.

(Reis)informatie Yoga Mindfulness 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
- Ruim en gemakkelijk zittende kleding voor het doen van yoga
- Wandelschoenen.
- Beddengoed (zoals een dekbedhoes, matrashoes en kussensloop). Dit kan je ook voor 8 euro huren.

Een yogamat en 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 goede reis en graag tot ziens!

Yogaterschelling

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