



Informatie Yoga Vitaliteit Retraite Terschelling, 27- 29 december 2021

Geniet van een hartverwarmende retraite in de Volkshogeschool op Terschelling, een sfeervolle accommodatie in de bossen dichtbij zee. Een geheel verzorgd verblijf met heerlijk vegetarisch menu.

Er helemaal even uit zijn in de schitterende natuur van Terschelling om het nieuwe jaar vitaal en ontspannen in te gaan.

| Tijd | Maandag 27 december |
|---------------|----------------------------|
| Vanaf 17.30 | Ontvangst |
| 18.00 | Diner |
| 20.00 - 21.30 | Yoga cirkel |

| Tijd | Dinsdag 28 december |
|---------------|--|
| 7.30 | Meditatie & ademen |
| 8.00 - 9.30 | Hatha yoga of Yin yoga (andere zaal) |
| 9.30 | Ontbijt |
| 11.00 - 14.00 | Strand, bos en duinwandeling en voor wie wil: |
| 11.00 | Oudejaarsduik in zee (alleen bij veilige omstandigheden) |
| 16.00 | Verbonden ademsessie: 'ontdek de helende kracht van je adem' |
| 18.00 | Diner |
| 20.00 - 21.30 | Restorative yoga & Yoga nidra |

| Tijd | Woensdag 29 december |
|---------------|------------------------------|
| 7.30 | Meditatie & ademen |
| 8.00 | Hatha yoga |
| 9.30 | Ontbijt |
| 11.00 | Strand, bos en duinwandeling |
| 14.00 - 14.45 | Afsluiting |
| 16.25 | Afvaart sneldienst |



Dit jaar organiseren we voor het 15^e jaar Yoga tijdens de feestdagen op Terschelling! Met een speciaal programma voor sportief bewegen, ontspanning, inspirerende workshops, prachtige wandelingen, mantra zingen, stilte en verbinding. Toegankelijk voor beginners en gevorderden.

De retraite wordt begeleid door Peter van der Burg van Yogaterschelling en yoga docente & ademcoach Indra Bose.

Locatie

De geheel verzorgde yoga retraite vindt plaats in de Volkshogeschool. Gelegen aan de Badweg Hoorn 11, 8896 KC Terschelling-Hoorn (tel: 0562-448954). We verblijven in het gebouw de Brêge.

De sfeervolle accommodatie heeft 11 comfortabele tweepersoonskamers elk voorzien van douche en toilet, een lichte en ruimtelijke yogazaal, een lounge en dakterras. Schitterend gelegen in de bossen, vlakbij zee.

Het programma begint maandag (27 december) met een ontvangst vanaf 17.30 uur en eindigt woensdag (29 december) 15.00 uur. Je bent van harte welkom om vanaf 16.00 uur aan te komen op de Volkshogeschool.

Reisinformatie

Je neemt in Harlingen de boot naar Terschelling. Reis je met de trein, stap dan uit bij Harlingen Haven, één station na Harlingen en op 7 minuten loopafstand van de boot. Op de boot en bus op Terschelling is een mondkapje dragen verplicht.

In Harlingen is de mogelijkheid om bewaakt te parkeren op 8 minuten loopafstand van de boot terminal. De kosten van lang parkeren bedragen ca. € 7 per dag.

Online informatie en reserveren: www.parkerenharlingen.nl.

Reizen met openbaar vervoer vanuit bijvoorbeeld regio Amsterdam, Haarlem of de kop van Noord-Holland. Er vertrekt een bus vanaf station Alkmaar en Hoorn naar Harlingen Haven. Toets de postcode van de accommodatie in: 8896 KC, dan zie je direct de vertrektijden van trein, bus en boot. Let op: op de Afsluitdijk overstappen!



Rederij Doeksen: Harlingen - Terschelling

Boek tijdig een retourticket voor de boot! Met de sneldienst duurt de vaart ongeveer 45 minuten en de veerdienst 2 uur.

Informatie, online reserveren en tickets wijzigen kan via www.rederij-doeksen.nl.

Op werkdagen 8.30-18.00 uur ook telefonisch bereikbaar: 088 - 9000888.

Bij aankomst op het eiland en naar de accommodatie

De afstand van de haven naar de Volkshogeschool is 12 km.

Er zijn twee mogelijkheden om naar de accommodatie te reizen:

1. Bij aankomst op Terschelling staat er een huurfiets voor je klaar bij Rijwielverhuur Tijs Knop, Torenstraat 13. In de winkelstraat richting vuurtoren 'De Brandaris' in het verlengde van het haventerrein. Je bagage wordt kosteloos door hen bij de accommodatie bezorgd en voor ook weer opgehaald voor de terugreis. Vanuit West-Terschelling waar de boot aankomt, fiets je (langs de Hoofdweg) via Midsland, Formerum naar Hoorn.
2. Neem de bus (€ 2,85 enkele reis, alleen pinnen) vanaf de haven richting Oosterend. Of neem een taxi rechtstreeks naar de Volkshogeschool. Stap de bus uit in Hoorn bij halte Badweg, na de kerk. Volg meteen de eerste weg links, naar de Badweg. Na ongeveer 300 meter vind je de Volkshogeschool links in het bos. Zie: [bus informatie en dienstregeling](#).

Meenemen

- Gemakkelijk zittende kleding voor yoga en bewegen
- Wandelschoenen, regenkleding
- Sloffen of slippers voor binnen
- Zwemkleding voor de oudejaarsduik? :-)

Een yogamat en meditatiekussen is voor iedereen aanwezig.

Wij kijken er naar uit om samen een fijne en ontspannen retraite van te maken! Heb je een vraag of wil je even overleggen, dan horen wij het graag.

Hartelijke groet,

Peter van der Burg
Yogaterschelling

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