

## Informatie Yoga Vakantie Zomer van 16-19 augustus 2020 op Terschelling.

De Yoga Zomer Vakantie op Terschelling om intens te genieten van yoga, de zomer, het strand, de zee en het prachtige eiland Terschelling. Het programma begint zondag met een ontvangst vanaf 17.30 uur en eindigt woensdag om ca. 13.00 uur met een yoga cirkel aan zee.

Alle yogalessen zijn in deze vakantie buiten: op het strand of in het buiten theater de Ronde. Bij hoge uitzondering zoals voortdurende regen kan besloten worden om een meditatie of een creatieve schrijf workshop binnen te doen.

### Het programma \*

Uur	Zondag
	Aankomst Terschelling
Vanaf 17.30	Ontvangst
18.30	Diner
20.00	Yoga cirkel met Hatha yoga & meditatie op het strand

Uur	Maandag
7.00	Yoga & meditatie
8.15	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strandwandeling naar Kaap Hoorn
16.30	Yoga aan zee
18.30	Diner
20.00 - 21.30	Meditatie aan zee

Uur	Dinsdag
7.00	Kundalini yoga & meditatie
8.15	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Fiets & Strandwandeling Bosplaat
18.30	Diner
20.00 - 21.30	Workshop

Uur	Woensdag
7.00	Yoga & meditatie
8.15	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strand
12.00 - 13.00	Yoga cirkel aan zee

\* Wijzigingen programma voorbehouden.

De vakantie om je hart te volgen. Met dagelijks yoga op het strand, in een duinpan en op de mooiste plekken aan zee. 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 of het volgen van een creatieve schrijf workshop. De yoga

wordt gegeven door Peter van der Burg en Lilian van Dam, die ook gitaar speelt. Petra geeft de creatieve schrijfworkshop. Ook 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 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 u met de trein reist, kunt u 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. € 6 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](http://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](http://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](http://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 vindt 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 eigen yogamat mee. Wil je een nieuwe mat kopen en dat wij deze voor je meenemen, maak dan z.s.m. € 20 over op NL63 INGB 0007 3377 12 o.v.v. Yogamat en je naam.
- Indien gewenst zwemkleding voor zwemmen in zee en badhanddoek.
- Gemakkelijk zittende kleding voor het doen van yoga zowel bij warm als koud weer.
- Bidon of waterflesje
- Wandelschoenen 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 fijne vakantie van te maken!

Yogaterschelling  
Peter van der Burg

Tel: 06-19419538

info@yogaterschelling.nl  
www.yogaterschelling.nl