

Informatie Yoga Vitaliteit weekend retraite van 27-29 december 2024

Beleef de periode tussen Kerst en Oud & Nieuw op een speciale manier. Het weekend om intens te genieten van yoga, meditatie, het strand, de zee en het prachtige waddeneiland Terschelling. Het programma begint vrijdag met een ontvangst vanaf 17.30 uur en eindigt zondag rond 14.30 uur. Het weekend voor balans, vitaliteit en ontspanning.

Je bent van harte welkom om vrijdag vanaf 15.00 uur aan te komen bij de accommodatie. Verblijf in een sfeervolle omgeving, geheel verzorgd, in de mooie accommodatie van de Volkshogeschool. De huurfiets of bus staat voor je klaar bij aankomst op Terschelling.

Tijd	Vrijdag 27 december 2022
15.00	Veerboot Harlingen of andere (snel)boot naar keuze
17.00	Aankomst op Terschelling: neem bus of huurfiets
Vanaf 17.30	Ontvangst
18.00	Diner
20.00	Cirkel met Restorative yoga

Tijd	Zaterdag 28 december 2022
7.30	Adem & meditatie
8.15	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strand, bos en duinwandeling en voor wie wil een duik in zee
16.00	Tension release yoga
18.00	Diner
20.30	Speciaal avond programma

Tijd	Zondag 29 december 2022
7.30	Adem & meditatie
8.15	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Fiets en strandwandeling naar de Boschplaat
14.00 - 14.30	Afsluiting
16.25	Afvaart sneldienst

Het weekend om je hart te volgen met diverse yogavormen en meditatie. Ook kan je meedoen aan een workshop Tension release yoga met verbonden ademen.

Dit weekend wordt begeleid door Peter van der Burg en Indra Bose.

Bij goede weersomstandigheden kan je meegaan voor een sportieve winterduik in zee.

Een heerlijke plek om te genieten van de natuur en rust van Terschelling. Er even helemaal uit zijn en dichtbij zee. Met beweging, meditatie, inspiratie, rust, fietsen en strandwandelingen. Ook is er alle vrijheid om je hart te volgen.

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.

Dit weekend is voor een ieder met belangstelling voor bewust bewegen en gezond leven.

Locatie

Dit geheel verzorgde weekend 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 mooie het gebouw de Brêge.

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

Reisinformatie

Op Terschelling kom je door vanuit Harlingen de veerdienst te nemen. Indien je met de trein reist, stap dan uit bij Harlingen Haven dat één station is na Harlingen en op ca. 7 minuten loopafstand van de boot is. 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 € 7,25 per dag. De afstand van Amsterdam naar Harlingen is ca. 110 km.

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

Veerdienst Harlingen - Terschelling

Ons advies is om tijdig een bootticket te boeken! Kies bij het reserveren een specifieke afvaart voor de heen- én terugreis: met de sneldienst duurt de bootreis ongeveer 50 minuten en met de veerdienst 2 uur.

Meer informatie en online tickets boeken kan eenvoudig via www.rederij-doeksen.nl en via telefoonnummer: 088 - 9000888. Ook is het mogelijk om je boottickets bij het loket te kopen.

Bij aankomst op het eiland en naar de accommodatie

De afstand van de veerboot naar de Volkshogeschool is ca. 12 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 fietsverhuurder T. Knop in de Torenstraat nr. 13, de winkelstraat naar de vuurtoren 'De Brandaris' direct gelegen aan het haventerrein waar de veerboot aankomt. Je bagage wordt kosteloos door hen bij de accommodatie bezorgd. 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 (€ 2,90 enkele reis, alleen pinnen) 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.

Wat mee te nemen

- Voor yoga: gemakkelijk zittende sportieve kleding
- Wandelschoenen en regenkleding
- Slippers voor binnen
- Papier en pen
- Optioneel: zwemkleding voor een duik in zee

Beddengoed, handdoeken, yogamat en meditatiekussen zijn aanwezig.

Zijn er nog vragen of wil je even overleggen, dan horen we het graag.
Wij kijken uit naar een fijn en ontspannen weekend op Terschelling.

Graag tot ziens!
Hartelijke groet,

Peter van der Burg
Yogaterschelling

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