



## Yoga Oud & Nieuw weekend van 30 december 2023 - 1 januari 2024

Genieten van yoga, meditatie, natuur, prachtige wandelingen, heerlijk vegetarisch eten en volop ontspanning rondom Oud & Nieuw. Met verblijf in de sfeervolle, geheel verzorgde, accommodatie van de Volkshogeschool. Een heerlijke plek dichtbij zee, in de rust en natuur van Terschelling.

De huurfiets of bus staat voor je klaar bij aankomst met de boot op Terschelling. Er helemaal uit zijn om ontspannen en energiek aan het nieuwe jaar te beginnen!

	Zaterdag 30 december 2023
15.05	Veerboot Harlingen of andere (snel)boot naar keuze
17.05	Aankomst op Terschelling: neem bus of huurfiets
Vanaf 17.30	Ontvangst
18.00	Diner
20.00	Yoga cirkel & Yin yoga

	Zondag 31 december 2023
7.30	Meditatie & adem
8.00	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strand, bos en duinwandeling <b>of</b> de keuze op de fiets naar het strand voor koudetraining en winterduik in zee*
16.00	Tension release, adem & Hart meditatie
18.00	Diner
20.00	Avondwandeling
22.00 - 24.00	Reis van Oud naar Nieuw met yoga, meditatie, dansen & vuur

	Maandag 1 januari 2024
8.30	Nieuwjaarsyoga
10.00	Ontbijt
11.30	Strandwandeling (optioneel: nieuwjaarsduik ☺)
14.00 - 14.30	Afsluiting
16.25	Afvaart eerste sneldienst

*Programmawijzigingen voorbehouden*

Het yogaweekend om je hart te volgen met een speciaal Oud & Nieuw programma. Genieten van prachtige strandwandelingen, fietsen, stilte, inspiratie en verbinding. Ook is er alle vrijheid om te doen waar je zin in hebt. Een fijne afsluiting van het oude jaar om ontspannen en geïnspireerd het nieuwe jaar te beginnen.

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

Liefhebbers van winterzwemmen kunnen met Indra mee voor een frisse duik in zee op de laatste ochtend van het jaar, bij veilige weersomstandigheden\*. En voor wie wil is er ook een Nieuwjaarsduik. Overwin jezelf en voel je erna vitaal en energiek! Je kan nu al thuis beginnen met 30 sec koud afdouchen.

Na het ontbijt is er de mogelijkheid om samen te wandelen/of fietsen door de duinen naar het strand. Met een lunchpakket op zak de mooiste plekken van het eiland ontdekken. Een yogaweekend voor een ieder met belangstelling voor bewust bewegen, actief en gezond leven. Verbinden met je natuur, wat je beweegt en daarvan intens genieten.

## Locatie

Het geheel verzorgde yogaweekend 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 gebouw de Brêge.

Een mooie en sfeervolle accommodatie met 11 comfortabele tweepersoonskamers elk voorzien van douche en toilet, een ruimtelijke en lichte yogaruimte, een lounge en een dakterras. Schitterend gelegen in de bossen vlakbij zee.

Het programma begint zaterdag vanaf 17.30 uur met een ontvangst en eindigt maandag rond 14.30 uur. Je bent van harte welkom om vanaf 15.00 uur aan te komen bij de accommodatie.

## 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 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 een bus vanaf station Alkmaar en Hoorn naar Harlingen Haven, op afsluitdijk overstappen!

## Veerdienst Harlingen - Terschelling

Het advies is om tijdig een bootticket te boeken! Bij het kopen van een ticket geef je voor je overtocht een specifieke afvaart voor de heen- én terugreis. Met de sneldienst duurt de bootreis ca. 50 minuten en met de veerdienst ca. 2 uur.

Informatie en online boeken van tickets kan eenvoudig via [www.rederij-doeksen.nl](http://www.rederij-doeksen.nl). Behalve online kan je op werkdagen van 08.30-18.00 uur telefonisch reserveren bij rederij Doeksen via nr: 088 - 9000888. Ook is het mogelijk om je boottickets bij het loket te kopen. Voor meer informatie onder andere over de veerdienst en (lang)parkeren kijk 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. 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 vindt je de Volkshogeschool links in het bos.

### Wat mee te nemen

- Voor yoga: gemakkelijk zittende sportieve kleding
- Wandelschoenen en regenkleding
- Rugzakje voor wandelen / fietsen en bidon
- Slippers of sloffen voor binnen
- Papier en pen
- Optioneel: zwemkleding voor een duik in zee

Beddengoed, handdoeken, een yogamat en meditatiekussen is voor een ieder aanwezig.

Wij kijken er naar uit om met elkaar een fijne jaarwisseling van te maken!

Zijn er nog vragen of even overleggen, dan horen we het graag.

Hartelijke groet,

Peter & Indra

Peter 06-19419538 | [info@yogaterschelling.nl](mailto:info@yogaterschelling.nl) | [www.yogaterschelling.nl](http://www.yogaterschelling.nl)

Indra 06-50879896 | [indra@yogaterschelling.nl](mailto:indra@yogaterschelling.nl)