



## Yoga weekend One with Nature, Terschelling 23 - 25 juni 2023

Het yoga weekend om intens te genieten van yoga, meditatie, heerlijk vegetarisch eten, het strand, de zee en het prachtige eiland Terschelling. Voor balans, vitaliteit en ontspanning.

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.

Een heerlijke plek om een te zijn met de natuur en rust van Terschelling. Er even helemaal uit zijn, dichtbij zee.

Uur	Vrijdag 23 juni
	Aankomst Terschelling
Vanaf 17.30	Ontvangst
18.00	Diner
20.00 - 21.30	Yoga cirkel op het strand

Uur	Zaterdag 24 juni
7.00 - 7.30	Duik in zee
7.30 - 8.00	Adem & meditatie in duinpan
8.00 - 9.15	Keuze uit: Yoga op het strand of yoga in de zaal
9.30 - 10.30	Ontbijt
11.00	Natuurwandeling naar het strand
16.15	Keuze uit ademworkshop: Verbonden ademen of Tension release
18.00	Diner
20.00	Yin & restorative yoga of meditatie in duinpan

Uur	Zondag 25 juni
7.00 - 7.30	Adem & meditatie in duinpan
7.30 - 8.45	Keuze uit: Yoga op het strand of yoga in de zaal
9.00 - 10.00	Ontbijt
Vanaf 10.30	Op de fiets naar het strand
11.30 - 12.30	Yoga aan zee met afsluiting
16.25	Afvaart eerste veerboot (sneldienst)

*Wijzigingen voorbehouden*

Het programma begint vrijdag met een ontvangst vanaf 17.30 uur en eindigt zondag rond 14.30 uur. Je bent van harte welkom vrijdag al vanaf 16.00 uur aan te komen bij de accommodatie.

Een weekend om je hart te volgen met dagelijks yoga op het strand, in een duinpan en op de mooiste plekken aan zee. Geniet van prachtige strandwandelingen, fietsen, stilte en verbinding.

Er zijn verschillende yogavormen variërend van dynamisch tot meer meditatief zoals Yin & Restorative yoga. En de gelegenheid mee te doen aan een workshop Verbonden ademen en Tension release yoga. Ook is er alle vrijheid om 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.

Dit weekend wordt gegeven door [Peter van der Burg](#) en [Indra Bose](#).

### Locatie

Dit geheel verzorgde yoga 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 het gebouw de Brêge.

Een mooie en sfeervolle accommodatie met 11 comfortabele tweepersoonskamers elk voorzien van douche en toilet, een ruime en lichte yogaruimte, een lounge en een dakterras. Het is schitterend gelegen in de bossen, vlakbij 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 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!). Indien je de postcode van de accommodatie intoetst, zijnde 8896 KC, dan zie je direct de vertrektijden van trein, bus en veerboot.

## 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](http://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:

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
- Yogamat
- Wandelschoenen en regenkleding
- Slippers voor binnen
- Papier en pen
- Optioneel: zwemkleding voor een duik in zee

Beddengoed, handdoeken 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 verblijf.

Hartelijke groet,

Peter van der Burg & Indra Bose  
Yogaterschelling

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