



## Yoga Weekend One with Nature, Terschelling 28 - 30 juni 2024

Intens genieten van yoga, meditatie, heerlijk vegetarisch eten, het strand, de zee en het prachtige eiland Terschelling. Het programma begint vrijdag met een ontvangst vanaf 17.30 uur en eindigt zondag rond 12.30 uur. Je bent van harte welkom vrijdag al vanaf 15.00 uur aan te komen bij de accommodatie. De huurfiets of bus staat bij aankomst voor je klaar.

|             | <b>Vrijdag 28 juni</b>                       |
|-------------|--|
|             | Aankomst Terschelling: neem bus of huurfiets |
| Vanaf 17.30 | Ontvangst                                    |
| 18.00       | Diner  |
| 19.45       | Yoga cirkel op het strand                    |

| Uur          | <b>Zaterdag 29 juni</b>                                    |
|--------------|--|
| 7.00         | Kundalini yoga in het buiten theater                       |
| 7.45 - 8.15  | Adem & meditatie in duinpan                                |
| 8.15         | Keuze uit: Hatha yoga op het strand of Yin yoga in de zaal |
| 9.30 - 10.30 | Ontbijt  |
| 11.00        | Wandeling naar zee   |
| 16.00        | Keuze uit workshop: Verbonden ademen of Tension release    |
| 18.00        | Diner  |
| 20.00        | Keuze uit: Shakti Dance of meditatie in duinpan            |

|               | <b>Zondag 30 juni</b>   |
|---------------|---|
| 7.00          | Kundalini yoga in het buiten theater                                |
| 8.15          | Keuze uit: Chakra yoga in de zaal of yoga op het strand             |
| 9.30 - 10.30  | Ontbijt   |
| Vanaf 11.00   | Op de fiets naar het strand   |
| 12.00 - 13.00 | Yoga aan zee met afsluiting   |
| 16.25         | Naar keuze: afvaart eerste veerboot (sneldienst) of latere veerboot |

*programma wijzigingen voorbehouden*

Het yoga weekend om je hart te volgen met dagelijks yoga op het strand, in een duinpan en op de mooiste plekken aan zee. Genieten van prachtige strandwandelingen, fietsen en de natuur van het eiland Terschelling. Er is alle vrijheid om te doen waar je zin in hebt.

Met verblijf in een sfeervolle omgeving, geheel verzorgd, in de mooie accommodatie van de Volkshogeschool Terschelling. Een heerlijke plek om te genieten van de natuur en rust van Terschelling. Er even helemaal uit zijn, dichtbij zee.

Er zijn verschillende yogavormen variërend van dynamisch tot meer meditatief, zoals Kundalini-, Hatha-, Chakra- en Yin yoga. Je kan kiezen mee te doen aan een workshop Verbonden ademen, Tension release en op zaterdagavond Shakti Dance. 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 zee. Met een lunchpakket op zak de mooiste plekken van het eiland ontdekken.

Dit One with Nature weekend wordt gegeven door [Peter van der Burg](#), [Indra Bose](#) en [Saskia Jivan Shakti](#).

### Locatie

Het geheel verzorgde yoga weekend vindt plaats in de Volkshogeschool op 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.

Een sfeervolle accommodatie met 11 comfortabele tweepersoonskamers elk voorzien van douche en toilet, een ruimtelijke en lichte yogaruimte, een lounge en een dakterras. Het is schitterend gelegen in het bos 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!).

### 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 voor het strand, indien dit bezwaarlijk is neem dan contact met ons op
- Wandelschoenen en slippers
- Rugzakje voor wandelen/fietsen en bidon
- Zwemkleding en strand handdoek

Beddengoed, handdoeken en meditatiekussen is voor een ieder aanwezig.

Zijn er nog vragen of even overleggen, dan horen we het graag. Wij kijken uit naar een fijne vakantie aan zee.

Hartelijke groet,

Peter van der Burg, Indra Bose & Saskia Jiwan Shakti

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)

Saskia 06-12854346

### Yoga agenda 2024

Meer [informatie](#) over onze yogaweekenden en yogavakanties op Terschelling en Ibiza.