

## Informatie Yoga Weekend Terschelling

Het yogaweekend om te genieten van yoga, zon, zee, strand en de prachtige natuur van Terschelling. Een ontspannen weekend met hartverwarmende en krachtige yoga, prachtige wandelingen, heerlijk vegetarisch eten en een speciaal avondprogramma. Het weekend voor balans, inspiratie, kracht, ontspanning en vitaliteit.

### Het programma

| Uur         | Vrijdag                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 15.00       | Veerboot Harlingen (of sneldienst van 17.15 uur of eerder desgewenst) |
| 17.00       | Aankomst Terschelling                                                 |
| Vanaf 17.30 | Ontvangst                                                             |
| 18.00       | Diner                                                                 |
| 20.00       | Yoga cirkel & yoga                                                    |

| Uur           | Zaterdag                   |
|---------------|----------------------------|
| 7.15 - 8.15   | Kundalini yoga & meditatie |
| 8.30 - 9.45   | Hatha yoga                 |
| 9.45          | Ontbijt                    |
| 11.00         | Strandwandeling            |
| 16.15 - 18.00 | Yoga workshop              |
| 18.00         | Diner                      |
| 20.00 - 21.30 | Speciaal avondprogramma    |

| Uur           | Zondag                                           |
|---------------|--------------------------------------------------|
| 7.15 - 8.15   | Yoga & meditatie                                 |
| 8.30 - 9.45   | Hatha yoga                                       |
| 9.45          | Ontbijt                                          |
| 11.00         | Fietstocht met strandwandeling Bosplaat          |
| 14.15 - 14.45 | Afsluiting                                       |
| 16.15         | Afvaart sneldienst (of veerdienst van 17.30 uur) |

Het yogaweekend om je hart te volgen. Het weekend begint vrijdag met een ontvangst vanaf 17.30 uur en eindigt zondag om ca. 14.45 uur met een afsluiting. Je bent van harte welkom om vanaf ca. 16.00 uur aan te komen. Of om je verblijf met extra dag(en) te verlengen.

Het weekend wordt gegeven door Peter van der Burg en een gastdocent(e). Er is alle gelegenheid om diverse vormen van yoga te doen, zoals hatha yoga, kundalini yoga, yin yoga en flow yoga. Variërend van dynamische tot meer meditatieve vormen van yoga, dans, meditatie en een workshop yogamassage.

Alle vrijheid is er om aan een onderdeel van het programma deel te nemen of iets anders te doen. Zo is er voor de liefhebber (dagelijks) om 7.15 uur meditatieve yoga en om 8.30 uur actieve Hatha yoga. Na het ontbijt op zaterdag kan je mee gaan voor een strandwandeling. Om 16.15 uur is er een (yoga) workshop.

Na het diner en in de flow van de avond is er een warm avondprogramma met yoga(massage), meditatie, beweging en muziek. Op zondag is er na de yogasessies en het ontbijt om 11 uur een fietstocht naar Europees Natuurreservaat De Bosplaat en om 14.15 uur een afsluiting. Met een lunchpakket op zak de mooiste plekken van het eiland ontdekken.

Het geheel en uitstekend verzorgde weekend op Terschelling om intens te genieten van yoga, zon, zee en strand.

## **Aanvullende informatie**

Het geheel verzorgde yogaweekend vindt plaats in de Volkshogeschool te Terschelling-Hoorn. 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 fijne en sfeervolle accommodatie met 11 comfortabele tweepersoonskamers elk voorzien van douche en toilet, een mooie lichte yogaruimte, een lounge en een dakterras. Eenpersoonskamer op aanvraag. De toeslag voor eenpersoonskamer is € 20 per nacht. De accommodatie is schitterend gelegen in de duinen en dichtbij zee en strand.

## **Reisinformatie**

Op Terschelling kom je door vanuit Harlingen de veerdienst te nemen. Indien je met de trein reist, stap je 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. 10 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 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 JB dan zie je ook direct de vertrektijden van trein, bus en veerboot.

## **Veerdienst Harlingen - Terschelling**

Het advies is om tijdig een ticket te boeken voor de sneldienst en/of veerdienst. Bij het kopen van een ticket geef je voor je overtocht een specifieke afvaart voor de heen- én terugreis op. 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.

Behalve online kan je telefonisch reserveren bij rederij Doeksen via telefoonnummer 0900-DOEKSEN (3635736). Ook is het mogelijk om je boottickets bij het loket te kopen. Voor meer informatie onder andere over de veerdienst en (lang)parkeren kijk dan 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 fietsverhuurbedrijf T. Knop in de Torenstraat nr. 13, de winkelstraat naar de vuurtoren 'De Brandaris' direct gelegen aan het haven terrein 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 ( enkele reis ca. € 2,-) 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. Het adres is Badweg Hoorn 11, 8896 KC Terschelling Hoorn (tel: 0562-448954).

## Wat mee te nemen

- Indien gewenst zwemkleding voor zwemmen in zee.
- Gemakkelijk zittende kleding voor het doen van yoga
- Wandelschoenen.
- Slippers voor binnen

Een yogamat en meditatiekussen hebben wij voor je. Voor meer informatie neem dan contact op met ons.

Wij kijken er naar uit om er een fijn weekend van te maken!

Hartelijke groet,  
Peter van der Burg  
Yogaterschelling

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