



Informatie Yoga weekend Vitaliteit 12 - 14 april 2024

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

Op vrijdag begint het programma met een ontvangst vanaf 17.30 uur en eindigt zondag rond 14.30 uur. Je bent van harte welkom vrijdag al vanaf 15.00 uur aan te komen bij de accommodatie. De huurfiets of bus staat voor je klaar bij aankomst op Terschelling. Er even helemaal uit zijn, dichtbij zee!

Tijd	Vrijdag 12 april
	Aankomst op Terschelling: neem bus of huurfiets
Vanaf 17.30	Ontvangst
18.00	Diner
20.00	Yoga cirkel

Tijd	Zaterdag 13 april
7.30	Meditatie & adem
8.15	Hatha yoga Of de keuze: op de fiets naar het strand voor een duik in zee
9.30	Ontbijt
11.00	Strand, bos en duinwandeling
16.00	Verbonden Adem & Tension Release yoga
18.00	Diner
20.30 - 22.00	Yin yoga & Restorative yoga

Tijd	Zondag 14 april
7.30	Meditatie & adem
8.15	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Fiets en strandwandeling naar de Boschplaat
14.00 - 14.30	Afsluiting
16.30	Afvaart sneldienst

Programma wijzigingen voorbehouden

Een weekend om je hart te volgen met verschillende yogavormen, meditatie, adem en Tension release. Geniet van prachtige strandwandelingen, fietsen, stilte, inspiratie en verbinding. Ook is er alle vrijheid om te doen waar je zin in hebt.

Verblijf in een sfeervolle omgeving, geheel verzorgd, in de mooie accommodatie van de Volkshogeschool. Een heerlijke plek om te genieten van de natuur en rust van Terschelling.

Voor liefhebbers van winterzwemmen en koude training neemt Indra je mee voor een duik in zee, (bij veilige weersomstandigheden). Je kan thuis beginnen met dagelijks 30 sec (of langer) koud afdouchen. Overwin jezelf en voel je helemaal vitaal!

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

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

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 ruimtelijke 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. 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 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
- Wandelschoenen en regenkleding
- Rugzakje voor wandelen / fietsen bidon
- Slippers / sloffen voor binnen
- Optioneel: zwemkleding voor een duik in zee

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

Wij kijken uit naar een fijn en ontspannen verblijf!

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

Hartelijke groet,

Peter van der Burg & Indra Bose
Yogaterschelling

Peter 06-19419538 | info@yogaterschelling.nl | www.yogaterschelling.nl
Indra 06-50879896 | indra@yogaterschelling.nl