



Informatie yoga weekend vitaliteit 3 - 5 mei 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.

Vrijdag begint het programma met een ontvangst vanaf 17.30 uur en het weekend eindigt zondag rond 14.30 uur. Je bent van harte welkom om vrijdag 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!

	Vrijdag 3 mei 2024
	Aankomst op Terschelling: neem bus of huurfiets
Vanaf 17.30	Ontvangst
18.00	Diner
20.00	Cirkel met Restorative yoga

	Zaterdag 4 mei 2024
7.00	Meditatie & adem
7.45	Kundalini yoga of de keuze:
8.00	Op de fiets naar het strand voor een duik in zee
9.30	Ontbijt
11.00	Strand, bos en duinwandeling
16.00	Yin yoga & adem
18.00	Diner
20.30	Shakti Dans

	Zondag 5 mei 2024
7.00	Kundalini yoga
8.30	Hatha yoga & adem
9.30	Ontbijt
11.00	Fiets en strandwandeling naar de Boschplaat
14.00 - 14.30	Afsluiting
16.30	Afvaart sneldienst

Wijzigingen voorbehouden

Het weekend om je hart te volgen met verschillende yogavormen, meditatie, adem en dans. Geniet van prachtige strandwandelingen, fietsen, stilte, inspiratie en verbinding. Ook is er 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. Een heerlijke plek om te genieten van de natuur en rust van Terschelling.

Dit yogaweekend wordt gegeven door Indra Bose en Saskia Jiwan Shakti.

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

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.

Locatie

Dit 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. 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 ook op www.9292ov.nl. Er vertrekt een bus vanaf station Alkmaar en Hoorn naar Harlingen Haven (op afsluitdijk overstappen!). Indien je de postcode van de accommodatie intoetst: 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 2 goede manieren om naar de accommodatie te reizen:

1. Bij aankomst op Terschelling staat er een huurfiets voor je klaar bij fietsverhuurder Tijs 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 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 en bidon
- Slippers of sloffen voor binnen
- Optioneel: zwemkleding voor een duik in zee

Beddengoed, handdoeken, yogamat en meditatiekussen zijn aanwezig.

Wij kijken uit naar een fijn en ontspannen verblijf!

Zijn er nog vragen, dan horen we het graag.

Hartelijke groet,

Indra Bose & Saskia Jiwan Shakti
Yogaterschelling

Indra: 06-50879896 | indra@yogaterschelling.nl | www.yogaterschelling.nl

Saskia: 06-12854346 | info@kundaliniyogafriesland.nl | www.kundaliniyogafriesland.nl