



Weekend retraite “Verstilling”

Voor wie:

Voor iedereen die behoefte en zin heeft in een weekend van Verstilling, Yoga, Rust, Klank, Adem & Natuur.

(voorbeeld) Programma:

vrijdag

- Ontvangst vanaf 16.00 uur
- 18.00 uur Diner
- 19.30-21.00 uur Yoga Nidra & Klank sessie

zaterdag

- 7.30-8.30 uur: Meditatie & pranayama
- 9.00 uur: Ontbijt
- 10.30-12.00 uur: Yoga
- 13.00 uur: Lunch
- Middag vrij, eventueel een heerlijke massage (los bij te boeken)
- 18.00 uur: Diner
- 19.30-21.00 uur: Avond sessie (bv zelf gong leren spelen)

zondag

- 7.30-8.30 uur: Meditatie & Yoga
- 9.00 uur: Ontbijt
- 10.30-12.00 uur: Natuurwandeling
- 13.00 uur: Lunch
- Middag vrij, eventueel een heerlijke massage (los bij te boeken)
- 18.00 uur: Diner
- 19.30-21.00 Yoga

Maandag

- 7.30-8.30 uur: Yoga
- 9.00 uur: ontbijt
- 10.30 uur: Afscheid

Wanneer:

Vrijdag t/m maandag: 10 t/m 13 mei, 21 t/m 24 juni, 19 t/m 22 juli, 16 t/m 19 aug, 13 t/m 16 september, 18 t/m 21 oktober, 15 t/m 18 november & 13 t/m 16 december.

Kosten: € 495,00 per persoon. (max 4 personen)
(dit is incl. 3 overnachtingen, maaltijden en de lessen)

De Locatie:

Kaya Yoga Wollinguizerweg 88 9541 VD Vlagtwedde

Wij hebben er super veel zin in en ont-moeten je graag.

*Lieve Groet,
Karin & Jan*