

Yoga weekend "Yin Yoga met de 5 elementen & Klank" 2 t/m 4 maart 2018



Voor wie:

Voor iedereen die behoefte en zin heeft in een weekend Me-Time met Rust, Ruimte, Yin Yoga & Klank.

Programma:

vrijdag

- Ontvangst 18.00 uur: Soep, brood & smeersels
- 20.00-21.30 uur Yin Yoga, element Hout (Lente) & Klankschalen

zaterdag

- 8.00 – 9.00: ontbijt
- 10.00 – 11.30 uur: Yin Yoga, element Vuur (Zomer) & Klankschalen
- 12.30: Lunch
Middag voor jezelf, lekker wandelen, boeklezen of dat waar jij dan ook behoefte aan hebt.
- 18.30 uur: Diner
- 20.30-22.00 uur: element Aarde (Na zomer) & Sjamaandrum

zondag

- 9.00 – 10.30: Yin Yoga, element Metaal (Herfst) & Mantra's
- 11.00 – 12.00: brunch
- 15.00-16.00 uur: Yin Yoga, element Water (Winter) & Rainstick & Oceaan drum
- 16.30 uur: afsluiting van het weekend met Soep of kleine hapjes

Wanneer: 2 t/m 4 maart 2018

Kosten: € 275,00

(dit is incl. 2 overnachtingen, maaltijden en de lessen)

Max 12 personen.

Aanmelden: Karin 06-80110162 of mail naar kayayoga@ziggo.nl

De Locatie:

Het Haerderhuys bevindt zich op de Veluwe in Doornspijk. In een prachtige omgeving in de bossen.

De kamers zijn eenvoudig ingericht en hebben bijna allenmaal een wastafel op de kamer. Douche en toilet bevinden zich op de gang. (6x 1 p.k. en 3x 2 p.k.)

Ik heb er super veel zin in en ont-moet je graag.

Lieve Groet, *Karin*

