

## Programma Gezond & Mindfulness weekend

### Vrijdag

14:00 uur	Inchecken
15:00 uur	Actieve kennismaking met de groep
16:30 – 18:00 uur	Mindfulness workshop "leer meer te genieten"
18:30 uur	Diner
20:30 uur	Eigen invulling van de avond

### Zaterdag

08:00 uur	Samen oefeningen doen
08:30 uur	Gezamenlijk ontbijten
10.00 uur	Pilates les (voor ieder op zijn eigen niveau)
11:30 – 13:00 uur	Mindfulness workshop "omgaan met stress"
13:00	Vrije tijd of mogelijkheid voor een gezamenlijke lunch (op eigen rekening).
17:00 – 18:00 uur	Relax your body (oefeningen voor iedere dag)
18:30 uur	Diner
20:30 uur	Eigen invulling van de avond

### Zondag

08:00 uur	Pilates les
08:30 uur	Gezamenlijk ontbijten
10.00 – 11.00 uur	Mindfulness workshop "hoe kan ik het best voor mijzelf zorgen"
12:00 uur	Uitchecken en afscheid nemen
12:30 uur	Voor de liefhebbers een afsluitende strandwandeling