



### 3-daags Yogaweekend

#### Landgoed de Wilmersberg \*\*\*\*, De Lutte, Nederland

##### Dag van aankomst

Check in vanaf 14.00 uur. U ontvangt bij de check in een programma overzicht van de receptie. U kunt eventueel eerder komen en uw bagage achterlaten bij de receptie. Om 17.00 uur is de kennismaking met de yogadocente en de andere deelnemers in de yogazaal onder het genot van een kopje kruidenthee of citroenwater. Om 17.30 vangt de eerste yogales aan (tot 19.00 uur), om 19.30 uur is het tweegangendiner in het restaurant (inclusief het arrangement). Drinkjes dient u zelf af te rekenen.

##### Yoga workshops

De Yoga workshop start om 8.00 uur en duurt anderhalf uur. Welk type yoga wordt gegeven, hangt af van welke yogadocent(e) het weekend begeleidt. Echter zijn zowel beginners als gevorderden van harte welkom. Onze docenten bekijken het niveau van de deelnemers en zullen daarop inspelen. Na de les is het ontbijt (vanaf 9.30 uur). De middag is ter vrije besteding. De plek leent zich zeer goed om te relaxen: bij de openhaard met een goed boek of tijdens een saunabezoek in het wellness center, waar u tevens diverse behandelingen kunt boeken. Wij raden u aan behandelingen van tevoren te reserveren, om teleurstellingen te voorkomen. U kunt ook wandelen, fietsen of een stad in de buurt bezoeken (Enschede en Munster: aanraders!). Om 17.00 uur is de yogaworkshop en ook deze duurt anderhalf uur. Zaterdagavond is ter eigen invulling wat betreft het eten. U kunt in het restaurant van het hotel eten of eventueel in een restaurant buitenshuis.

##### Yoga workshop en vertrek

De Yoga workshop start om 8.30 uur en duurt anderhalf uur. Na de workshop is het ontbijt. De uitcheck is normaliter om 12.00 uur, maar u kunt tot 18.00 uur gebruik maken van uw kamer.

*Dit programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden. De afbeeldingen zijn sfeerbeelden uit de regio of van de accommodaties waar u naar toe gaat reizen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.*