

# Weekactiviteiten Puurenkuur Villa



Onderstaand programma is met indicatieve tijden en onder voorbehoud van wijzigingen.  
 Alle lessen zijn gratis, behalve de lessen met een \* (hiervoor geldt een toeslag van € 10 per persoon per les).

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>08.00 – 09.15</b>	Dru Yoga Flow (voor de ontspanning en het loslaten van energieblokkades)	Dru Yoga Plus (energie-stimulerend)		Dru Yoga Flow (voor de ontspanning en het loslaten van energieblokkades)	Yoga voor hormonale balans <i>(Love for Live - glad glands)</i>	Dru Yoga Plus (energie-stimulerend)	Lazy Sunday Yoga (ontspannen, herstellen en opladen)
<b>09.15 - 10.45</b>	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
<b>10.30 – 11.30</b>	Hike (wandeling om te connecten met Hier en Nu)	Intuïtief schrijven * (luisteren naar de fluistering van de ziel) <i>Vanaf 2 personen</i>				Hike (wandeling om te connecten met Hier en Nu)	
<b>12.00 – 14.00</b>	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
<b>14.00 – 17.00</b>	Vrije tijd (voor een behandeling, ontspanning, bezoek aan het strand of andere activiteit)	Vrije tijd (voor een behandeling, ontspanning, bezoek aan het strand of andere activiteit)	Vrije tijd (voor een behandeling, ontspanning, bezoek aan het strand of andere activiteit)	Vrije tijd (voor een behandeling, ontspanning, bezoek aan het strand of andere activiteit)	Vrije tijd (voor een behandeling, ontspanning, bezoek aan het strand of andere activiteit)	Vrije tijd (voor een behandeling, ontspanning, bezoek aan het strand of andere activiteit)	Vrije tijd (voor een behandeling, ontspanning, bezoek aan het strand of andere activiteit)
<b>17.00 – 18.30</b>	Mindful yoga	Yoga en Pilates		Yoga voor de rug	Mountain Yoga <i>(stand tall, stand strong)</i>	Dru Dance <i>(becoming the flame)</i>	Yoga en de Mythe van de asana
<b>18.30 - 20.00</b>	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner
<b>20.00</b>		Avond wandeling / meditatie			Yoga Nidra	Korte meditatie	

Yoga	
Meditatie	
Hike/wandeling	
Betaalde activiteit	