



Badhotel Domburg****, Domburg, Nederland

3-DAAGS MEDITATIE & ONTSPANNING RETREAT MET SYLVIA

DAG VAN AANKOMST

- 15:00 Check-in bij het hotel
- 16:00 Welkom en kennismaking
- 16:30 – 18:00 Loop en/of zitmeditatie in de duinen of langs de zee
- 18:30 Diner

DAG TWEE

- 08:00 – 09:30 Zonnegroet en meditatie sessie (verbinding maken met de ademhaling)
- 09:30 Ontbijt
- 10:00 Vrije middag ter besteding
- 17:00 – 18:30 Meditatie workshop (werken met gevoelens en emoties)
- 19:00 Diner ter eigen invulling

DAG VAN VERTREK

- 08:00 – 09:30 Zonnegroet en meditatie workshop (je eigen gedachten waarnemen)
- 09:30 Ontbijt
- 12:00 Uitcheck

Het type yoga wat gegeven wordt 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. Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.