



Badhotel Domburg\*\*\*\*, Domburg, The Netherlands

---

## MINDFULNESS MEDITATIE AAN ZEE

---

### DAY OF ARRIVAL

- o 15:00 Check-in
- o 17:30 Welkom & Kennismaking
- o 18:00 – 18:30 Zachte Yoga oefeningen
- o 19:00 – 19:30 Mindfulness Meditatie workshop
- o 19:45 Diner ter eigen invulling

### DAY TWO

- o 08:00 – 09:30 Stille wandeling duinen/zee
- o 09:30 Ontbijt
- o 17:00 – 17:30 Zachte Yoga oefeningen
- o 17:30 – 18:30 Mindfulness Meditatie workshop
- o 19:00 Diner

### DAY OF DEPARTURE

- o 08:30 – 09:00 Zonnegroet op het strand
- o 09:00 – 10:00 Mindfulness Meditatie workshop
- o 10:00 Ontbijt
- o 12:00 Check-out

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.