



Fontana Resort Bad Nieuweschans\*\*\*\*, Bad Nieuweschans, Nederland

---

## 3-DAAGS MEDITATIE & ONTSPANNINGSRETREAT MET SYLVIA

---

### DAG VAN AANKOMST

- o 14:00 Check-in bij het hotel
- o 16:00 Welkom en kennismaking
- o 16:30 – 18:00 Loop/stilte meditatie in het besloten natuurpark van het hotel of in het nabijgelegen bos
- o 18:30 Diner

### DAG TWEE

- o 08:00 – 09:30 Zonnegroet en meditatiesessie (verbinding met de ademhaling)
- o 09:30 Ontbijt
- o 10:00 Vrije middag ter besteding
- o 17:00 – 18:30 Zachte yoga en meditatieworkshop (werken met gevoelens en emoties)
- o 19:00 Diner ter eigen invulling

### DAG VAN VERTREK

- o 08:00 – 09:30 Zonnegroet en meditatieworkshop (je eigen gedachten waarnemen)
- o 10:00 Ontbijt
- o 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.