



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

TAI CHI EN MEDITATIEWEEKEND MET MIGUEL

DAG VAN AANKOMST

- 15:00 Check-in bij het hotel
- 17:00 Welkom en kennismaking
- 18:30 Diner
- 20:30 – 21:00 Meditatie en ontspanningssessie

DAG TWEE

- 08:00 Ontbijt
- 10:30 – 12:00 Tai Chi
- 12:00 Middag ter vrije besteding
- 16:00 – 17:30 Tai Chi
- Vanaf ± 18:30 Diner ter eigen invulling
- 20:30 – 21:00 Meditatie en ontspanningssessie

DAG VAN VERTREK

- 08:00 Ontbijt
- 10:00 – 11:00 Tai Chi
- 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.