



Boshotel Vlodrop****, Vlodrop, Nederland

RUST VOOR LICHAAM EN GEEST

DAG VAN AANKOMST

- o 14:00 Check-in bij het hotel
- o 17:00 Kennismaking en sap
- o 18:00 Soep
- o 19:30 – 21:00 Yoga/meditatieles
- o 21:00 Vegan broth (bouillon)

DAG TWEE

- o 09:00 – 10:00 Yoga/meditatieles
- o 09:00 Sap
- o 10:30 – 11:30 Wandeling
- o 12:00 Sap en salade
- o 15:00 Sap
- o 17:00 Sap
- o 18:00 Soep
- o 19:00 – 20:30 Yoga Nidra
- o 20:30 Vegan broth (bouillon)

DAG VAN VERTREK

- o 08:30 – 09:30 Yogawandeling
- o 09:30 Sap en voedingsworkshop
- o 12:00 Uitcheck en sap