



Thermen 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 natuurpark/bos
- o 18:30 Diner

DAG TWEE

- o 08:00 – 08:30 Ochtend zonnegroet in de natuur
- o 08:30 – 09:30 1e meditatieworkshop (ademhaling) inclusief mantra
- o 09:30 Ontbijt
- o 10:00 Vrije middag ter besteding
- o 17:00 – 17:30 Zachte yogales
- o 17:30 – 18:30 2e meditatieworkshop (gevoelens/emoties) inclusief mantra
- o 19:00 Diner ter eigen invulling

DAG VAN VERTREK

- o 08:00 – 08:30 Ochtend zonnegroet in de natuur
- o 08:30 – 09:30 3e meditatieworkshop (gedachten) inclusief mantra
- o 10:00 Ontbijt
- o 12:00 Uitcheck

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