



Badhotel Domburg\*\*\*\*, Domburg, Nederland

---

## 3-DAAGS MEDITATIE & ONTSPANNING RETREAT MET SYLVIA

---

### DAG VAN AANKOMST

- o 15:00 Check-in bij het hotel
- o 16:00 Welkom en kennismaking
- o 16:30 – 18:00 Loop/stilte meditatie door de duinen en langs de zee
- o 18:30 Diner

### DAG TWEE

- o 08:00 – 08:30 Ochtend Zonnegroet aan het strand
- o 08:30 – 09:30 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 Meditatieworkshop (gevoelens/emoties) inclusief mantra
- o 19:00 Diner ter eigen invulling

### DAG VAN VERTREK

- o 08:00 – 08:30 Ochtend zonnegroet aan het strand
- o 08:30 – 09:30 Meditatieworkshop (gedachten) inclusief mantra
- o 09:30 Ontbijt
- o 12:00 Uitcheck