



3-daags Gezond & Mindfulnessweekend

Grand Hotel Ter Duin **** Burgh-Haamstede, Nederland

Dag van aankomst

- 14:00 Aankomst hotel en je koffer uitpakken
- 15:00-16:00 Actieve kennismaking met de groep
- 16:30-18:00 Workshop mindfulness "leer meer te genieten"
- 18:00 Opfrissen
- 18:30 Diner
- 20:30 Eigen indeling; slapen, film kijken of een goed boek lezen etc.

Dag 2: workshops

- 08:00 Samen oefeningen doen
- 08:30 Gezamenlijk luxe ontbijten
- 10:00 Sportkleden aan en aan de bak! (onderdelen uit bootcamp, fitness, zelfverdediging en boksen) ieder op zijn eigen niveau.
- 11:00 Opfrissen
- 11:30-13:00 Mindfulness workshop "Omgaan met stress"
- 13:00 Tijd voor jezelf of mogelijkheid voor een gezamenlijke lunch (op eigen rekening).
- 17:00 -18:00 Relax Your Body (meditatie, yoga, en chi- oefeningen)
- 18:30 Diner
- 20:30 Eigen indeling; slapen, film kijken of een goed boek lezen etc.

Dag 3: workshops en vertrek

- 08:00 Samen oefeningen doen
- 08:30 Gezamenlijk luxe ontbijten
- 10:00-11:00 Mindfulness workshop "Hoe kan ik het best voor mijzelf zorgen"
- 12:00 Uitchecken, afscheid nemen en elkaar het allerbeste wensen
- 12:30 Voor de liefhebbers afsluitende strandwandeling

*Dit programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.
De afbeeldingen zijn sfeerbeelden uit de regio of van de accommodaties waar u naar toe gaat reizen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.*