



Hotel de Zeeuwse Stromen****, Renesse, Nederland

NAJAAR CHAKRA YOGA RETREAT

DAG VAN AANKOMST

- o 15:00 Check-in bij het hotel
- o 17:00 Welkom en kennismaking
- o 17:30 – 19:00 Yogaworkshop
- o 19:30 Tweegangendiner excl. drankjes

DAG TWEE

- o 08:00 – 08:30 Zonnegroet strand
- o 08:30 – 09:30 Meditatieworkshop
- o 10:00 Ontbijt
- o 17:00 – 18:30 Yogaworkshop
- o 19:00 Tweegangendiner excl. drankjes

DAG DRIE

- o 08:00 – 09:30 Hartwandeling
- o 10:00 Ontbijt
- o 17:00 – 18:30 Yogaworkshop
- o 19:00 Diner ter eigen invulling

DAG VAN VERTREK

- o 08:00 – 08:30 Zonnegroet strand
- o 08:30 – 09:30 Ademhalingsworkshop
- o 10:00 Ontbijt
- o 13:00 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.