



Weekactiviteiten Puurenkuur - The Land Of Now

Voorbeeldprogramma met geschatte tijden, onder voorbehoud van wijzigingen.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
08.00 – 09.15	Alignment based Yoga Twists <i>Verjong en herstel</i>	Alignment based Yoga Backbends <i>Open je hart</i>	Alignment based Yoga Standing <i>Kom in je kracht</i>	Alignment based Yoga Hips <i>Versterk jouw centrum</i>	Alignment based Yoga Balancings <i>Voel jouw onbevangenheid</i>	Alignment based Yoga Surya Namaskar <i>Vind jouw flow</i>	Lazy Sunday Yoga (herstellende poses – ontspannen, herstellen en opladen)
09.15 - 10.15	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
10.30 – 11.30	Natuurwandeling	Natuurwandeling	Natuurwandeling	Natuurwandeling	Natuurwandeling	Natuurwandeling	Natuurwandeling
12.00 – 13.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13.00 – 16.00	Tijd voor rust: Ontspanning - Sauna – Leverpakking. Bij te boeken: Acupunctuur - Ritueel voetenbad – Yoga Privés	Tijd voor rust: Ontspanning - Sauna – Leverpakking. Bij te boeken: Acupunctuur - Ritueel voetenbad - Yoga Privés	Tijd voor rust: Ontspanning - Sauna – Leverpakking. Bij te boeken: Acupunctuur - Ritueel voetenbad - Yoga Privés	Tijd voor rust: Ontspanning - Sauna – Leverpakking. Bij te boeken: Acupunctuur - Ritueel voetenbad - Yoga Privés	Tijd voor rust: Ontspanning - Sauna – Leverpakking. Bij te boeken: Acupunctuur - Ritueel voetenbad - Yoga Privés	Tijd voor rust: Ontspanning - Sauna – Leverpakking. Bij te boeken: Acupunctuur - Ritueel voetenbad - Yoga Privés	Tijd voor rust: Ontspanning - Sauna - Leverpakking – Acupunctuur - Ritueel voetenbad - Yoga Privés
16.00 – 17.00		Ayurvedische Voedingsworkshop			Ayurvedische Voedingsworkshop		
18.00 - 19.00	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner
20.00	Restorative Yoga	Avondwandeling / meditatie	Yoga Nidra	Filosofie: Natural energetics	Restorative Yoga	Korte meditatie	Yoga Nidra