

Weekactiviteiten Puurenkuur villa - Destress & Revitalise 14 t/m 28 september 2019



Onderstaand programma is met indicatieve tijden en onder voorbehoud van wijzigingen. Alle lessen zijn gratis. Voor de workshop Stress reductie* geldt een toeslag van € 15 per persoon. Lege vlakken: vrije tijd (voor een behandeling, ontspanning, bezoek aan het strand of andere activiteit)

	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
8.00-9.15 uur	Yoga les (za 21/9 en 28/9)	Yoga les	Yoga wandeling	Yoga les	Yoga les	Yoga les	Yoga wandeling
9.15-10.45	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
11.00-12.15	Wandeling naar Benissa en bezoek aan de weekmarkt (op za 21/9)						
12.30-14.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
14.00-17.00	Rond 16.00 uur weer terug van de wandeling		Workshop 'Bye bye Stress' * (2,5 uur - incl. oefeningen)				
17.00-18.15		Yoga Nidra		Yoga les	Yoga wandeling	Yoga Nidra	Yoga les
18.30-20.00	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner
20.30-21.45	Yoga les (za 14/9)		Yoga Nidra	Korte meditatie (om 21 uur)	Korte meditatie (om 21 uur)		Korte meditatie (om 21 uur)

Yoga les = mix van Dru Yoga en Hatha Yoga, incl. korte meditaties en elementen uit Mindfulness en Yin yoga

Yoga Nidra = les volledig gericht op ontspanning en verstillling

Yoga wandeling = combinatie van wandelen en oefeningen uit Yoga, Mindfulness en Mind-Walk®