



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

---

## 3-DAAGS NAJAAR YOGARETREAT MET SYLVIA

---

### DAG VAN AANKOMST

- 15:00 Check-in bij het hotel
- 16:00 Welkom en kennismaking
- 16:30 – 18:00 Hartwandeling in de duinen en langs de zee
- 18:30 Diner

### DAG TWEE

- 08:00 – 08:30 Zonnegroet gericht op hartchakra aan het strand
- 08:30 – 09:30 Meditatieworkshop
- 09:30 Ontbijt
- 10:00 Vrije middag ter besteding
- 16:30 – 18:00 Yogaworkshop
- 19:00 Diner ter eigen invulling

### DAG VAN VERTREK

- 08:00 – 08:30 Zonnegroet gericht op hartchakra aan het strand
- 08:30 – 09:30 Ademhaling workshop gericht op pranayama
- 09:30 Ontbijt
- 12:00 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.