



3-daags Meditatie & Ontspanning Retreat met Sylvia Badhotel Domburg ****, Domburg, Nederland

Dag van aankomst

Check in de middag. U kunt eventueel eerder komen en uw bagage achterlaten bij de receptie. Om 16.00 uur is de kennismaking met de yogadocente en de andere deelnemers in de yogazaal onder het genot van een kopje kruidenthee of citroenwater. Om 16:30 is er een loop en/of een zitmeditatie in de duinen of langs de zee (1,5 uur), om 18.30 is het tweegangendiner in restaurant Zee & Land (inclusief het arrangement). Drinkjes dient u zelf af te rekenen.

Yoga workshops

De eerste workshop start om 8:00 uur met een Zonnegroet op het strand. Aansluitend is er een meditatiesessie (verbinding maken met de ademhaling) in de yogaruimte. Na de sessie is het ontbijt (vanaf 9:30 uur).

Zowel beginners als gevorderden zijn van harte welkom. Onze docenten bekijken het niveau van de deelnemers en zullen daarop inspelen. De middag is ter vrije besteding. Uiteraard leent de plek zich ook erg goed om te relaxen: bij de openhaard met een goed boek, tijdens een saunabezoek in het wellness center of een rustgevende wandeling op het strand. Om 17:00 uur is de tweede meditatieworkshop (werken met gevoelens en emoties) en ook deze duurt anderhalf uur. Diner is deze avond niet inclusief, u kunt in het restaurant van het hotel eten of eventueel in een restaurant buitenshuis.

Yogadans en vertrek

De dag start wederom om 8:00 uur met een Zonnegroet op het strand. Aansluitend zal er in de yogaruimte een derde meditatieworkshop (je eigen gedachten waarnemen) worden gegeven. Na de workshop is het ontbijt (vanaf 9:30). Uitchecken is mogelijk tot 12.00 uur (speciaal voor onze gasten om 12 uur, normale check-uit is om 11 uur).

*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.*