

Programma weekend Yoga retreat – 29 september t/m 1 oktober 2023

‘Terug naar je eigen natuur’

Programma

Vrijdag 29 september 2023

Ontvangst koffie/thee en lekkers	11.00 - 12.00 uur
Lunch	12.00 - 13.30 uur
Stiltewandeling	13.30 - 15.30 uur
Inchecken en eigen tijd	15.30 - 17.00 uur
Yoga activiteit	17.00 – 18.00 uur
Diner	18.15 – 19.45 uur
Yoga activiteit	20.15 – 21.30 uur

Zaterdag 30 september 2023

Stilte meditatie	08.30 - 09.15 uur
Ontbijt	09.15 - 10.00 uur
Eigen tijd/optioneel Massage	10.00 - 11.00 uur
Yoga activiteit	11.00 - 13.00 uur
Lunch	13.15 - 14.00 uur
Eigen tijd	14.00 - 16.30 uur
Yoga activiteit	16.30 - 17.45 uur
Diner	18.00 - 19.15 uur
Yoga activiteit	19.30 - 21.00 uur

Zondag 1 oktober 2023

Yoga activiteit	08.00 - 09.15 uur
Ontbijt	09.15 - 10.00 uur
Yoga activiteit	11.00 - 12.30 uur
Lunch en afsluiting	12.30 - 14.00 uur
Eigen tijd	na 14.00 uur