

Yoga en Mindfulness 3-daagse

(beginners en gevorderden)

15 tot en met 17 juni 2018

Cadzand

Wil jij ook 3 dagen tot rust komen en leren hoe je kunt afrekenen met je burn-out?

Dan moet je zeker meedoen aan deze Yoga & Mindfulness 3-daagse retraite in Cadzand.

Tijdens de yoga & mindfulness 3-daagse worden verschillende yoga technieken en mindfulness meditaties met elkaar gecombineerd, om verdieping aan te brengen voor jezelf en om te ervaren hoe beiden elkaar in werking versterken.

Deze 3-daagse is geschikt voor beginners en gevorderden.

Bijdrage: € 395,- incl. 21% btw

Reserveer voor eind februari 2018, je reservering is definitief na ontvangst van je aanbetaling van € 197,50. Neem contact op voor aanvullende informatie: lucky13@zeelandnet.nl.

* eenpersoonskamer mogelijk voor € 30,- per persoon

2 overnachtingen in een twee/driepersoonskamer*
2 yoga & mindfulness lessen per dag
stille perioden in de natuur
onbeperkt water, thee, koffie en fruit
2x ontbijt, lunch en vegetarisch/biologisch diner

docente: Lien Keijl & gastdocente: Wendy Lazaroms

Programma

vrijdag 15 juni

aankomst vanaf 16.00 uur

17.00 welkom en intro

18.00 diner

19.00 - 21.30 uur yoga en mindfulness intro

zaterdag 16 juni

6.30 meditatie Lien

8.00 ontbijt

10.00 – 12.00 Yoga

12.30 - 14.00 lunch en pauze

14.00 - 16.00 Mindfulness

18.00 diner

19.00 - 21.00 avondprogramma

zondag 17 juni

6.30 meditatie Lien

8.00 ontbijt

10.00 – 12.00 Yoga

12.30 - 13.30 lunch

14.00 - 15.30 Mindfulness en Yoga

15.30 – 16.30 afsluiting en vertrek

