

Vrijdag

10u: welkom & zachte yogasessie

12u: noon

12.30u: lunch

14u: meditatief wandelen

14.30u: persoonlijke tijd

16u: vieruurtje

16.30u.: yogasessie & pranayama

18u. avondmaal

19.30u: completen

20u: mantra's zingen

21u: kopje thee & slaapwel

Zaterdag:

7.30u.: lauden

8u: ontbijt

10u: ochtendpraktijk yoga & yoganidrâ

12u: noon

12.30u: lunch

14u: boswandeling

16u: vieruurtje - persoonlijke tijd

18u: avondmaal

19.30u: completen

20u: Bewegen op muziek

21u: thee & slaapwel

Zondag

7.30u: lauden

8u: ontbijt

10u.: yogapraktijk

12.30u: lunch

14u: afrondingsritueel

16u: Vieruurtje & Wel thuis!

