

YOGAWEEKEND TERSCHELLING

24-26 april of 26-28 juni 2015

Even heerlijk tijd voor jezelf

Genieten van zon, zeelucht en stilte

Low-budget en toch volledig verzorgd

Yin-Yoga, Yoga in de buitenlucht en Klankschalenmeditatie en natuurlijk nog tijd voor jezelf om te genieten van wat Terschelling biedt.

Tijdens de yogaweekenden in april en juni kun je heerlijk ontspannen. In een werkelijk prachtig gelegen locatie (Stayokay Terschelling) kun je een weekend lang ontspannen tijdens de Yogalessen, lekker eten van het buffet en rustig slapen met de geuren en geluiden van de zee in je kamer. Onder leiding van Yogadocent Yvonne Coppens mag je alles even vergeten en je volledig richten op jezelf.

Programma

Vrijdagmiddag:	Aankomst
Vrijdagavond:	YinYoga
Zaterdagochtend:	Buiten Yoga
Zaterdagmiddag:	Tijd voor jezelf
Zaterdagavond:	Klankschalenmeditatie
Zondagochtend:	YinYoga



Over Yvonne

“Van 1997 tot 2006 heb ik een opleiding gevolgd in de traditionele yogafilosofie, daarnaast volgde ik nog vele cursussen en workshops o.a. yin yoga teacher training, vipassana meditatie, klankschalen, stemanalyse. In 2011 ben ik gestart met de thai yoga massage. Sinds 2003 geef ik les in yoga en meditatie en bied ik ondersteuning bij persoonlijke processen. Mijn inspiratiebron is het dagelijks leven, hoe om te gaan met alle gebeurtenissen die er zijn. Hoe te reageren op wat er zich elke dag aandient in je leven. De kleine ergernissen en de grote dilemma's, verdriet, pijn, maar ook vreugde, hevige verliefdheid etc. Hoe vind je die gulden middenweg die uiteindelijk leidt naar dat gevoel van tevredenheid.”



Stayokay Terschelling

Deze Stayokay ligt op een prachtige locatie in Terschelling-West. Op loopafstand van de veerboot en het dorp kan je in dit hostel genieten van een prachtig uitzicht, een steeds veranderende Waddenzee. Eb en vloed brengen je gelijk in de juiste sfeer en samen met de andere yogaliefhebbers of heerlijk in je eentje geniet je van alles wat de Stayokay en Terschelling je te bieden hebben.



Kosten

Je betaalt 210 euro voor het hele weekend. Daar zit alles in: 3 yogalessen en 1 klankschalenmeditatie, 2 overnachtingen (op een 2-, 3- of 4-persoonskamer met andere deelnemers van het Yoga-weekend), 2 x dinerbuffet, 2 x ontbijtbuffet en 2 x lunchpakket, welkomstdrankje, zaal(huur) voor de yoga-lessen en thee bij de yogalessen. De groep bestaat uit 10-14 personen. Het is niet mogelijk om alleen de yogalessen te volgen, zonder verblijf. Er zijn mogelijkheden voor het bijboeken van stemanalyse, Thai Yoga Massage en fietshuur.



Opgave

Geef je op door een email te sturen aan alindamartine@kpnplanet.nl met daarin je naam, adres, telefoonnummer evt bijzonderheden t.a.v. maaltijden. Je ontvangt vervolgens de betaalinformatie.