



Landgoed de Wilmersberg\*\*\*\*, De Lutte, Nederland

---

## KERST, YOGA, MEDITATIE & MINDFULNESS

---

### DAG VAN AANKOMST

- o 15:00 Check-in bij het hotel
- o 17:00 Welkom en kennismaking
- o 17:30 – 18:00 Zachte Yoga losmaak oefeningen
- o 18:00 – 19:00 Meditatie & Mindfulness
- o 19:30 Tweegangendiner excl. drankjes

### DAG TWEE

- o 08:00 – 08:30 Zonnegroet
- o 08:30 – 09:30 Meditatie & Mindfulness
- o 09:30 Ontbijt
- o 17:00 – 08:30 Yoga sessie
- o 19:00 Tweegangendiner excl. drankjes

### DAG DRIE

- o 08:00 – 08:30 Zonnegroet
- o 08:30 – 09:30 Meditatie & Mindfulness
- o 09:30 Ontbijt
- o 17:00 – 18:30 Yoga & Adem sessie
- o 19:00 Diner op eigen gelegenheid

### DAG VAN VERTREK

- o 08:00 – 09:30 Loopmeditatie in het bos
- o 09:30 Ontbijt
- o 12:00 Uitcheck

Het type yoga wat gegeven wordt hangt af van welke yogadocent(e) het weekend begeleidt. Echter zijn zowel beginners als gevorderden van harte welkom. Onze docenten bekijken het niveau van de deelnemers en zullen daarop inspelen.

Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.