



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

---

## RUST VOOR LICHAAM EN GEEST

---

### DAG VAN AANKOMST

- 15:00 Check-in bij het hotel
- 17:00 Kennismaking en sap
- 18:00 Soep
- 19:30 – 21:00 Ontspanningsyogales
- 21:00 Vegan broth (bouillon)

### DAG TWEE

- 09:00 – 10:00 Yoga-/pilatesles
- 10:00 Sap
- 10:30 – 11:30 Wandeling
- 12:00 Sap en salade
- 15:00 Sap
- 17:00 Sap
- 18:00 Soep
- 19:00 – 20:30 Ontspanningsyogales
- 20:30 Vegan broth (bouillon)

### DAG VAN VERTREK

- 08:30 – 09:30 Yogawandeling
- 09:30 Sap en voedingsworkshop
- 12:00 Uitcheck en soep