

Bye bye Stress! retreat met Karin – Puurenkuur villa Benissa



Onderstaand programma is met indicatieve tijden en onder voorbehoud van wijzigingen.

	Zaterdag 14/9	Zondag 15/9	Maandag 16/9	Dinsdag 17/9	Woensdag 18/9	Donderdag 19/9	Vrijdag 20/9	Zaterdag 21/9
8.00-9.15 uur		Yoga les	Yoga wandeling	Yoga les	Yoga les	Yoga les	Yoga wandeling	Yoga les
9.15-10.45		Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
11.00-12.15	Rond 12 uur aankomst villa							Wandeling naar Benissa en bezoek aan de weekmarkt
12.30-14.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
14.00-17.00			Workshop 'Bye bye Stress' * (2,5 uur - incl. oefeningen)					Rond 16.00 uur weer terug van de wandeling
17.00-18.15	Kennismaking (incl. mindful- ness oefening)	Yoga Nidra		Yoga les	Yoga wandeling	Yoga Nidra	Yoga les	Rond 17.30 uur vertrek luchthaven
18.30-20.00	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	
20.30-21.45	Yoga les		Yoga Nidra	Korte meditatie (om 21 uur)	Korte meditatie (om 21 uur)		Korte meditatie (om 21 uur)	

Yoga les = mix van Dru Yoga en Hatha Yoga, incl. korte meditaties en elementen uit Mindfulness en Yin yoga

Yoga Nidra = les volledig gericht op ontspanning en verstillig

Yoga wandeling = combinatie van wandelen en oefeningen uit Yoga, Mindfulness en Mind-Walk®