

Yoga weekend in Twente

10-12 maart 2017

Een weekend met yoga, meditatie en heerlijk eten op een luxe boerderij op het Twentse platteland.



Hoe ziet het weekend eruit?

We komen aan op vrijdag rond 15 uur met een welkomstdrankje. Aan het eind van de middag is er yoga. Na het diner is er een meditatie. Zaterdagochtend beginnen we de dag met yoga, ontbijt en daarna een stiltewandeling. Na de lunch is er tijd om te luieren of voor een heerlijke massage of een uitje aan bijvoorbeeld het pittoreske kunstenaarsdorp Ootmarsum op slechts 10 minuten afstand. Aan het eind van de middag is er tijd om uit te wisselen over de achtergrond van yoga, over je eigen beleving of thema's die je aanspreken, aansluitend doen we weer yoga. Na het diner doen we nog een meditatie. Zondagochtend starten we opnieuw met yoga en na het ontbijt kun je weer wandelen of iets anders doen. Na de lunch hebben we nog een meditatie en vertrekken we rond 15 uur. Het yoga weekend is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

De accommodatie

We verblijven op een luxe erve waar ook nog koeien gehouden worden. Er zijn slaapkamers in de boerderij en ook single kamers in de voormalige Hooisluur. De grote deel functioneert als huiskamer en keuken en op de zolder is er een aparte yogaruimte. Rondom de erve is er een ruime tuin en loop je zo tussen de weilanden de natuur in.

Vanuit Alkmaar rij je binnen 2,5 uur naar Reutum. Met het OV neem je de trein naar Almelo en halen wij je voor een kleine vergoeding op van het treinstation.

Vrijdag

15.00-16.00 uur	aankomst
17.00 uur	yoga
18.30 uur	diner
21.00 uur	meditatie

Zaterdag

8.00 uur	yoga
9.30 uur	ontbijt
11.00 uur	stiltewandeling
13.30 uur	lunch
16.00 uur	verdieping/yogafilosofie
17.00 uur	yoga
18.30 uur	diner
21.00 uur	meditatie

Zondag

8.00 uur	yoga
9.30 uur	ontbijt
11.00 uur	wandeling
13.00 uur	lunch
14.00 uur	meditatie/afsluiting
15.00 uur	vertrek



Het eten

Het eten is gezond, vegetarisch, gevarieerd en vooral heel lekker! Het zuivere eten ondersteunt je yoga, meditatie en ontspanning. Je lichaam voelt zich voldaan en rustig doordat er geen geraffineerde suikers en andere toevoegingen inzitten. Er wordt zoveel mogelijk gekookt met verse seizoens- en streekproducten.





Kosten: 315 euro pp.

Op basis van gedeelde kamers (twee- of driepersoons) met losse éénpersoonsbedden. Iedere kamer is en suite. Wil je liever een één persoonskamer? Dat kan voor 395 euro pp., deze kamers delen het sanitair.

Dit is inclusief twee overnachtingen, alle maaltijden inclusief onbeperkt thee, koffie, fruit en natuurlijk de yoga/meditatie van Jenny.

Wat neem je mee? yogakleding, meditatiekussen, badlaken voor op de yogamat (aanwezig, je kunt natuurlijkje eigen yogamat meenemen) en wandelschoenen.

Verder te doen:

Tijdens het weekend is er ruim de tijd voor bijvoorbeeld een bezoekje aan Ootmarsum, een boerderijspa, een wandeling, een boek, een film of een massage.

* Er is een **shiatsu masseur** in huis: 60 minuten (55€), 90 minuten (70€), 120 minuten (90€)

* De boederijspa.nl heeft arrangementen vanaf drie uur à 59 euro.

Voor meer informatie en boeking:

Jenny van den Heuvel - www.suniyayoga.nl - info@suniyayoga.nl - 0644242686

