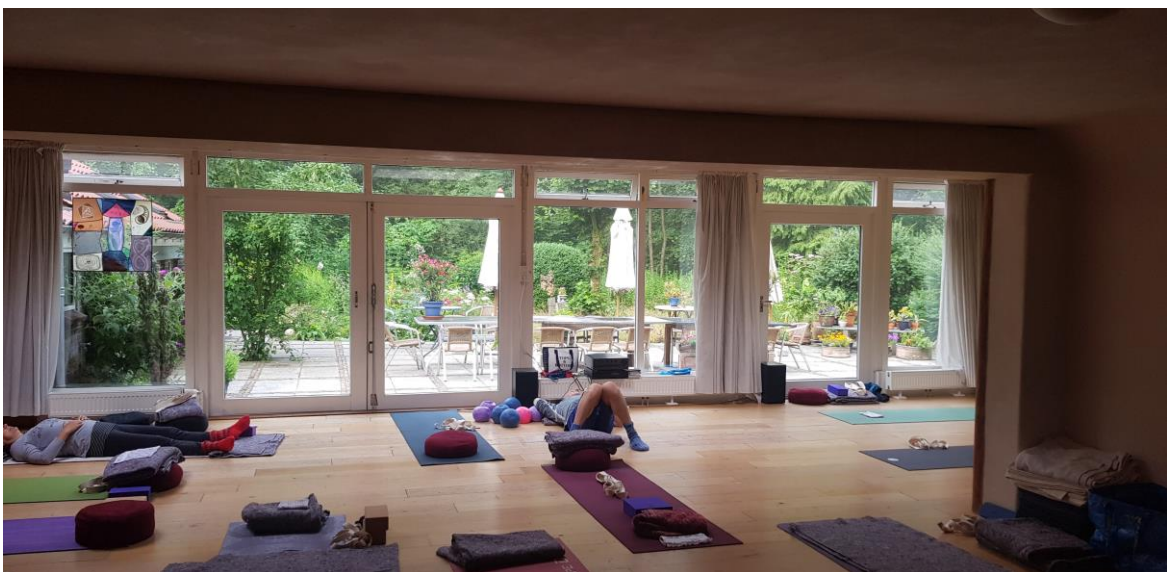


YOGA VAKANTIEWEEKEND 7-9 AUGUSTUS



Op een prachtige plek in Drenthe ben je welkom voor een volmaakt relaxt yoga vakantieweekend. Met de mild-actieve lessen in de ochtend maak je je lichaam klaar voor een fijne vakantiedag. De Yin yoga lessen in de namiddag werken op spieren en bindweefsel en brengen een diepe ontspanning teweeg. De yogalessen zijn afwisselend en geschikt voor deelnemers met meer en minder ervaring.

Tussendoor is er ruim voldoende tijd om in het bos te wandelen, naar een dorpje in de buurt te fietsen, te zwemmen in het kristalheldere meer of gewoon lekker luieren.



Afwisselende yoga en de ware luxe van natuur en stilte

Op vrijdag ben je vanaf 17 uur welkom, om 18 uur hebben we een gezamenlijke opening en kennismaking in de yogazaal. Daarna is er een maaltijd en 's avonds een rustige Yin yoga les die wordt afgesloten met Restoratieve yoga waarmee je ontspannen de nacht in kunt gaan. De zaterdag beginnen we om 8 uur met een mild-actieve les. Daarna ben je vrij tot 17.30 uur, wanneer we opnieuw een Yin yoga les doen. Ook op zondag beginnen we om 8 uur met een mild-actieve les en om 14.30 uur, na de lunch, sluiten we af met een Qigong en meditatie.



Het weekend wordt georganiseerd door Anna Aalten en Mischa van Dullemen. Beiden geven al jarenlang met liefde en toewijding yogalessen die down-to-earth en toegankelijk zijn. Zij geloven in de kracht van yoga en richten hun lessen zo in dat iedereen mee kan doen.

Bel voor meer informatie 0624792691 (Mischa), www.mischamassage.nl of 0206921269 (Anna), www.bewegenmetaandacht.nl