

DRIEDAAGSE YOGAVAKANTIE

11-14 juli 2019



Middenin een bos, aan de rand van een kristalhelder meer, ligt de Hof van Axen, een ideale plek voor een volmaakt relaxte yoga vakantie. Geniet van buiten zijn, rust, lekker eten en fijne yogalessen. De mild-actieve les in de ochtend maakt je lichaam klaar voor een fijne vakantie dag. De Yin yogales in de namiddag brengt een diepe ontspanning. De lessen zijn geschikt voor zowel beginnende als meer ervaren deelnemers.

AFWISSELENDE YOGA IN EEN PRACHTIGE OMGEVING

Tussen de lessen door is er ruim de tijd om door het bos te wandelen of naar een dorpje in de buurt te fietsen. Je kunt zwemmen of kanoën op het meer, een boek lezen in de tuin of gewoon lekker niks doen. Als je zin hebt kun je mee doen aan een facultatieve activiteit, zoals chi kung, massageles of partner-yoga. Kies zelf aan welke delen van het programma je meedoet en maak er helemaal jouw eigen relaxweekend van!

DE WARE LUXE VAN NATUUR EN STILTE

De bijzondere locatie bij de Hof van Axen nodigt uit tot relaxen en bij jezelf komen. Wij hebben de plek voor onszelf, zodat je ongestoord kunt genieten van de mooie natuur, het huis dat grotendeels met natuurlijke materialen is gebouwd en de verrukkelijke maaltijden. De Hof staat bekend om z'n heerlijke biologische maaltijden die met liefde en aandacht worden bereid met groenten en kruiden uit eigen moestuin. De accommodatie heeft een natuurlijke soberheid; met toilet en douche op de gang en gedeelde slaapkamers.

Programma:

Op donderdag ben je vanaf 17 uur welkom. Na een gezamenlijke opening om 18 uur is er een heerlijke maaltijd en later op de avond een rustgevende Yin yogales zodat je helemaal ontspannen de nacht in kunt gaan.

De vrijdag en zaterdag beginnen we om 8 uur met een mild-actieve les. Op vrijdag en zaterdag is er om 17.30 uur een Yin yogales. 's Middags kun je wandelen, zwemmen of luieren en, als je wilt, meedoen aan chi kung, massageles of partneryoga.

Ook op zondag beginnen we om 8 uur met een mild-actieve les. Tot de lunch ben je vrij, daarna is er chi kung voor wie wil en om 15.30 uur sluiten we af met een 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.

Prijzen:

Als je je vóór 20 mei opgeeft betaal je 315 euro voor een kamer die je met iemand deelt. Na 20 mei betaal je 375 euro.

Deze prijzen zijn inclusief 3 overnachtingen (beddengoed en handdoek inbegrepen), 9 maaltijden (plus onbeperkt koffie, thee, fruit en lekkers tussendoor), 6 yogalessen, facultatieve activiteiten zoals zoals chi kung, massageles of partneryoga, en het gebruik van dekens, meditatiekussens en andere yoga-attributen.

Mochten er kamers over zijn dan kunnen één of twee mensen voor een meerprijs een eenpersoonskamer krijgen. als je graag een eenpersoonskamer wilt kun je eventueel kiezen voor slapen in een hotel in de buurt. Dan betaal je voor de lessen en de maaltijden € 285,- vóór 20 mei en erna € 330,-

Je plek is gereserveerd op het moment dat je hebt betaald. Als je vóór 20 mei annuleert, krijg je het hele bedrag terug, tot 11 juni 50 %, daarna niet meer.

Je kunt je voor dit weekend aanmelden bij: info@bewegenmetaandacht.nl

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