

# YOGA VAKANTIEWEEKEND

8-10 juli 2022



Op een prachtige plek in de buurt van Zutphen ben je welkom voor een volmaakt relaxt yogaweekend. Een echte mini-vakantie: twee keer per dag meedoen met gevarieerde yogalessen, drie keer per dag aanschuiven bij verrukkelijke vegetarische maaltijden en de rest van de tijd heel veel rust.

## Yoga en Chi Kung

In de mild-actieve ochtendlessen worden Yoga en Chi Kung gecombineerd tot een vloeiend geheel, waarmee je lekker de dag ingaat. De Yin yoga in de late namiddag werkt op spieren en bindweefsel en brengt een diepe ontspanning teweeg. Alle lessen zijn afwisselend, rustig en geschikt voor deelnemers met meer en minder ervaring.

Tussen de lessen en de maaltijden door is er ruim voldoende tijd om te wandelen, dorpen en stadjes in de omgeving te verkennen, een boek te lezen op een stil plekje in de mooie tuin of gewoon lekker te luieren.

## Accommodatie

In een kleurig en speels gebouw aan de rand van Brummen huist het Ohana Well Being Center. De yogazaal is goed geoutilleerd, met grote ramen die uitkijken op de tuin. De eetzaal oogt open en gastvrij. De gastenkamers zijn eenvoudig ingericht; douche en toilet bevinden zich op de gang. De sfeer is licht en vriendelijk. Tijdens het weekend hebben we de gehele accommodatie voor onze groep.

## Programma

Vrijdag word je vanaf 14.30 uur verwelkomd met thee. Om 16.30 komen we bijeen in de yogazaal voor de kennismaking, met vervolgens een rustgevende Yin yogales. Daarna de maaltijd en later op de avond doen we een Yoga Nidra om je voor te bereiden op een goede nachtrust  
Zaterdag beginnen we om 8 uur met een mild-actieve les; om 17.30 uur is er een Yin yogales.  
Zondag beginnen we opnieuw om 8 uur met een mild-actieve les. Na de lunch is er Chi Kung in de tuin en om 15 uur sluiten we af met een geleide meditatie.



Het yoga vakantieweekend wordt georganiseerd door Anna Aalten. Zij is een ervaren en bevoegen yogadocent, die graag put uit verschillende yoga tradities. Haar lessen zijn gevarieerd, toegankelijk en down-to-earth. Kijk op: [www.bewegenmetaandacht.nl](http://www.bewegenmetaandacht.nl) voor meer informatie.

## Praktische informatie

Prijs: € 295 euro voor het gehele weekend. Deze prijzen zijn inclusief 2 overnachtingen (bedden-goed en handdoek inbegrepen), 6 maaltijden (plus onbeperkt koffie, thee en fruit tussendoor), 6 gevarieerde yoga en chi kung lessen, en het gebruik van yogamatten, dekens, meditatiekussens en andere yoga-attributen. De mogelijkheid van een 1-persoonskamer is beperkt, de meeste kamers zijn ruim opgezet en geschikt om te delen.

Je plek is gereserveerd op het moment dat je hebt betaald. Als je vóór 20 mei annuleert, krijg je het hele bedrag terug, tot 30 juni 50 %, daarna niet meer.

Mail voor meer informatie naar [info@bewegenmetaandacht.nl](mailto:info@bewegenmetaandacht.nl)