

Overzicht van de dagen

Met kinderopvang - Kids van 6 tot 12 jaar

Zwembad voor iedereen.

Kids zwemmen alleen onder toezicht van ouders.

Dag 1 (zaterdag)

- 9.30 u: Aankomst met thee
- 10.00 u: Qi Gong met David
- 10.30 u: Loopmeditatie met David
- 11.00 u: Zitmeditatie met David
- 11.30u: **pauze**
- 11.45u: Qi Gong
- 12.00 u: Zitmeditatie met David
- 12.30 u: Loopmeditatie met David
- 13.00 u: **middageten**
- 14.00 u: Bosbaden en meditatie met Ine
- 15.45 u: **pauze**
- 16.15 u: De kracht van de vreedzame krijger met Hilde
- 18.00 u: **avondeten**
- 19.30 u: Zachte dans en ontspanning met Gert
- 21.30 u: **Einde**, gezellig aan de haard

Van 10.00 u tot 18.00 u Kidsdag met Line

Dag 2 (zondag)

- 9.00 u: Aankomst met thee
- 9.20 u: Verwelkoming met korte meditatie (facultatief)
- 9.30 u: Kundalini Yoga met Lauren
- 11.00 u: **pauze**
- 11.30 u: Yoga bevrijd je rug met Wilfrieda
- 13.00 u: **middageten en wandelen**
- 14.00 u: Meditatief ontspannen met Guy
- 14.30 u: Mannen en vrouwencirkel met David en Anniek
- 16.00 u: **pauze**
- 16.30 u: Chakradans met Lisbeth
- 18.00 u: **avondeten**
- 19.30 u: The power of the heart met David
- 21.00 u: **Einde**, gezellig aan de haard

Van 09.30 u tot 18.00 u Kidsdag met Nandi

Dag 3 (maandag)

- 9.00 u: Aankomst met thee
- 9.20 u: Verwelkoming met korte meditatie (facultatief)
- 9.30 u: Dru Yoga met Line
- 11.00 u: **pauze**
- 11.30 u: Iyengar restorative Ypga met Isabel
- 13.00 u: **middageten en wandelen**
- 14.00 u: Klankyoga & Mantrazingen met Conny
- 15.00 u: Healing Dance met Karlien
- 16.30 u: Universele meditatie & afsluit met iedereen
- 17.00 u: **Einde** & wie nog graag thee wilt...

Van 09.30 u tot 16.30 u Kidsdag met Marleen