

## Programma Yoga Zomer Retreat:

### Vrijdag 13 augustus 2021:

- 16:00 uur: Arriveren en inchecken op locatie
- 17:00 uur: Opening en kennismaking met groepsoefening
- 18:00 uur: Diner
- 20:00 uur: Meditatiesessie

### Zaterdag 14 augustus 2021:

- 7:30 uur: Morning yoga
- 8:30 uur: Ontbijt
- 10:00 uur: Duinwandeling in stilte
- 12:30 uur: Lunch
- 13:00 uur: Vrije tijd (bijvoorbeeld gebruik maken van de Health Club)
- 16:30 uur: Terugkoppeling duinwandeling en actieve yoga
- 18:30 uur: Diner
- 20:00 uur: Visualiseren

### Zondag 15 augustus 2021:

- 7:30 uur: Morning yoga
- 8:30 uur: Ontbijt
- 11:00 uur: Pranayama en Yoga Nidra
- 12:00 uur: Evaluatie
- 12:30 uur: Refreshment en afsluiting