



YOGA RETREAT

TEXEL 2019

ZATERDAG

	AANKOMST ACCOMMODATIE
10:30	ONTMOETING
11:30	HATHA YOGA SESSIE
13:00	LUNCH
17:00	THEE EN FRUIT
18:00	YOGA FLOW SESSIE
19:30	VEGETARISCH DINER OP ACCOMMODATIE, AANSLUITEND AROMATHERAPIE

ZONDAG

07:00	VERSE SAP, THEE, KOFFIE
07:30	YOGA FLOW SESSIE
09:00	ONTBIJT
10:30	WANDELING + PROEVERIEN
17:30	YIN YOGA
19:30	VEGETARISCH DINER OP ACCOMMODATIE, AANSLUITEND MEDITATIELES

MAANDAG

07:00	VERSE SAP, THEE, KOFFIE
07:30	HATHA YOGA SESSIE
09:00	ONTBIJT
11:00	KOOKWORKSHOP, AANSLUITEND LUNCH
18:00	RESTORATIEVE YOGA / PRANAYAMA
20:00	DINER

DINSDAG

08:00	VERSE SAP, THEE, KOFFIE
08:30	YOGA FLOW SESSIE
10:00	VERTREK