

YOGA RELAX WEEKEND 19, 20 en 21 februari LOCHEM

In het begin van het voorjaar wil ik je graag meenemen in een heel fijn weekend met yoga, meditatie, ademwerk, yoga nidra en een sound-healing concert in de mooie Achterhoek. Daar waar rust, ruimte en weidsheid is.

Een weekend helemaal voor jou, even weg van alle hectiek en verplichtingen. Niets hoeft, alles mag. Van vrijdag- tot en met zondagmiddag, word je heerlijk ontzorgt, zodat jij diep van binnenuit kan ontspannen. Je gevoed word op verschillende niveaus en je je batterij weer kan opladen.

Het weekend zijn we te gast bij Centrum Anthanor waar je zodra je het erf op rijdt mag zakken. We verblijven in de Hoeve waar één- en tweepersoonskamers zijn, een prachtige yogazaal, een keuken waar koffie, thee en fruit voor je is, met een zitruimte, kachel en bibliotheek en alles omgeven door licht en openheid. Buiten op het terrein heeft het prachtige plekje om te zijn. Op 10 minuten lopen is het mooie bos en wandelpaden rondom Kasteel Ampsen.

Programma:

Aankomst vrijdagmiddag 16.30. Thee en lekkers staat dan voor je klaar en krijg je je kamer. Daarna openen we het weekend en maken we kennis met elkaar. Na het diner is er yoga nidra voor het slapen gaan. Het weekend bestaat verder uit yoga (yin, slow flow) meditatie, ademwerk, inquiry oefeningen en speelse coachopdrachten tussendoor. Ook is er een sound-healing concert van muziektherapeute Yvon Taken. Zij neemt je mee met rustige en ontspannende klanken van de handpan, harp, gitaar, fluit, drumsticks en haar prachtige stem. En verder is er heel veel tijd om te wandelen, te lezen en te rusten. Je kunt optioneel ook nog een heerlijke fijne ontspannen stoelmassage reserveren.

Kosten per persoon: éénpersoonskamer: €425,-. Tweepersoonskamer: €375,-

Inclusief:

- 2 overnachtingen
- Bedlinnen en handdoeken
- Alle activiteiten, behalve de stoelmassage
- Alle maaltijden (veganistisch)
- Onbeperkt water, thee/koffie, fruit en snacks

Optioneel: stoelmassage door Carianne Keus voor €30,-



yoga relax
weekend



centrum Anthanor



19-20-21 februari
Lochem