

Overzicht van de dagen

Op zondag & maandag

Kinderopvang van 9.30 u tot 18 u

Kids van 6 tot 12 jaar

Mindfulness, creativiteit, knuffelen met de hond....

Dag 1 (zaterdag)

- 9.30 u: aankomst met thee
- 10.00 u: Qi Gong
- 10.30 u: loopmeditatie
- 11.00 u: zitmeditatie
- 11.30u: pauze
- 11.45u:Qi Gong
- 12.00 u: zitmeditatie
- 12.30 u: loopmeditatie
- 13.00 u: middageten
- 14.00 u: bosbaden met 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: deep listening met David
- 21.00 u: afsluit, gezellig aan de haard

Van 10.00 u tot 18.00 u Kidsdag met Line

Dag 2 (zondag)

- 9.00 u: aankomst met thee
- 9.30 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
- 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: afsluit, gezellig aan de haard

Van 10.00 u tot 18.00 u Kidsdag met Nandi

Dag 3 (maandag)

- 9.00 u: aankomst met thee
- 9.30 u: Dru Yoga met Line
- 11.00 u: pauze
- 11.30 u: Iyengar restorative Yoga 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 10.00 u tot 16.30 u Kidsdag met Marleen