

Yoga & Intuïtief Art

W E E K E N D R E T R A I T E

Locatie

We verblijven het weekend in het Welhoven Levenscentrum: een stichting die is opgericht om een bijdrage te leveren aan het welzijn van de mens en de ecologie waarin wij leven. Het is een oase van rust en ruimte, gelegen aan de rand van het Drents-Friese Woud. Het terrein van 1ha waarborgt een wild grasland, een vijver en enkele mooie verborgen plekjes. Welhoven ligt in een stralingsarm gebied waar wordt gewerkt in harmonie met de natuur.



Grote huis

Hier zijn 4 tweepersoonskamers (Robijn, Smaragd, Opaal en Amber) aanwezig, allen ingericht met twee eenpersoons bedden. Er is een grote zaal voor de yoga, maar bij mooi weer doen we buiten yoga!

Witte Den

Dit is een apart huisje waar plek is voor 2 personen (2 x eenpersoons bed), een klein keukentje en huiskamer waar de drie begeleiders zullen slapen (Sita, Wendy en Corry de kokkin).

Veld

Op het grote grasveld is er ruimte voor max twee eenpersoons tenten en op de parkeerplaats kan nog een eenpersoons camper staan.



Jouw investering €388,-

Aanbetaling €188, de rest contant te voldoen bij aankomst

Inbegrepen

- Accommodatie
- Alle maaltijden (2x ontbijt, 2x lunch, 2 x diner)
De maaltijden zijn vegetarisch
- Hele dag koffie/thee/versnaperingen
- Gezuiverd water
- Kussentjes/blokken/dekens voor yoga
- Benodigde schildermaterialen

Niet inbegrepen

- Linnenset a €6 pp (mag je ook zelf meenemen 90x200)
- Vervoer
- Yoga mat



Programma



Vrijdag 19 juli

14.00 - 15.00 Aankomen/naar de kamers, koffie en thee

15.00 - 15.30 Kennismakings rondje

15.30 - 16.00 Tempel meditatie

16.00 - 17.30 Yoga

17.30 - 18.00 Rust

18.00 - 19.00 Avondeten

19.00 - 20.00 Afwassen/rust

20.00 - 21.30 Yoga Nidra

zaterdag 20 juli

07.00 - 08.00 Yoga en pranayama

08.00 - 09.00 Ontbijt

09.00 - 10.00 Afwassen/rust

10.00 - 10.30 Inleiding + opening meditatie

10.30 - 12.30 Meditatief schilderen/tekenen (deel 1)

12.30 - 13.30 Lunch

13.30 - 14.30 Afwassen/rust

14.30 - 17.30 Meditatief schilderen (deel 2)

17.30 - 18.00 Napraten/evaluatie/duiding

18.00 - 19.00 Avondeten

19.00 - 20.00 Afwassen + rust

20.00 - 21.30 Yoga Nidra + klankbad

zondag 21 juli

07.00 - 08.00 Stilte wandeling

08.00 - 09.00 Ontbijt

09.00 - 10.00 Afwassen/rust

10.00 - 10.30 No dimension meditatie

10.30 - 12.30 YOGA XL

12.30 - 13.30 Lunch

13.30 - 14.00 Afwassen/rust

14.00 - 15.00 Sacred earth dans

15.00 - 16.00 Mantra's/afsluiten

16.00 Naar huis



Praktisch

Aankomst op vrijdag 19 juli, inloop vanaf 14.00 uur, programma start om 15.00 uur.

Einde op zondag 21 juli om 16.00 uur.

Meenemen: wandelschoenen, makkelijk zittende kleding, regenjas, zonnebrand, waterfles, evt. notitieblokje, yoga mat (laat het weten als je geen eigen mat hebt).

Geen ervaring vereist met yoga en/of schilderen. Alle yogalessen zijn milde en rustige vormen van yoga.

Er is Wifi aanwezig, maar alleen achter speciale Wifi schermen. Gelieve de telefoon achterwege te laten tijdens bijeenkomsten.

Karma yoga: wij maken een afwas schema, zodat iedereen een keer aan de beurt komt om af te wassen. Tijdens het afwassen ontstaan vaak de leukste gesprekken!

Annuleren: bij meer dan 8 weken voor aanvang krijg je het volledige bedrag terug (min €20 administratiekosten). Tussen 4 en 8 weken voor aanvang ben je je aanbetaling van €188 kwijt. Wanneer je in de laatste 4 weken voor aanvang annuleert, ben je het volledige bedrag van €388 verschuldigd.

Adres: Welhoven Levenscentrum, Werkhorstlaan 2, 8385 GJ Vledderveen (gratis parkeren)

Wie zijn wij



Sita Devi Dasi

is beeldend kunstenares, devotioneel restaurateur en creatief therapeute. Heeft haar Atelier Pranava in Rotterdam waar zij kinderen en volwassenen helpt met creatieve dynamische therapie met hunzelf in verbinding te komen. Zij geeft ook workshops intuïtief tekenen en schilderen, boetsen en steen bewerken.

www.atelierpranava.com

Wendy Starreveld

is yogadocente, gespecialiseerd in Yin- en Hatha yoga. Haar missie is om bewustzijn te creëren dat wij uit meer bestaan dan een fysiek lichaam en dat alles met elkaar in verbinding is. Ze geeft les in Rotterdam en organiseert workshops waarbij ze yoga combineert met bijvoorbeeld Ayurveda, Indiase dans of klankschalen.



Tel.nr 0615214835 yogischoice.retreat@gmail.com