

**PROGRAMMA YOGA WEEKEND 9, 10 EN 11 MAART 2012 TE WINTERSWIJK**

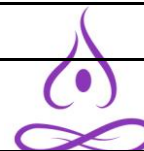
**Vrijdag, 9 maart**

<b>Aankomst</b>	17.00 – 18.00 uur	Inchecken, koffer uitruimen, indeling kamers, comfortabele kleding aan, verzamelen centrale ruimte
<b>Avond</b>	18.00 – 19.00 uur	Welkom & Diner
	20.00 – 21.30 uur	Do-In Yoga, adem en meditatie door Ylonka



**Zaterdag, 10 maart**

<b>Ochtend</b>	06.30 – 07.30 uur	Ochtendyogaflow door Ylonka
<u>Ayurvedische kookworkshop</u>	07.30 - 08.00 uur	Helpen met het bereiden van het ontbijt onder begeleiding van Ilse
	08.00 – 09.00 uur	Ontbijt
	10.00 – 11.30 uur	Wandelstiltemeditatie onder begeleiding van Eric
<u>Massage A</u>	09.30 – 12.00 uur	Massages voor diegene die zich hiervoor heeft opgegeven (max. 10 personen) door Mandy en Ylonka.
<u>Ayurvedische kookworkshop</u>	11.00 - 12.30 uur	Helpen met het bereiden van de lunch onder begeleiding van Ilse
<b>Middag</b>	12.30 – 13.30 uur	Lunch
	14.00 – 16.00 uur	Lezing Ayurveda door Ilse en het ontdekken van je eigen constitutie in samenwerking met Mandy
	16.30 – 17.45 uur	Hatha Yoga door Mandy
<u>Ayurvedische kookworkshop</u>	16.30 - 18.00 uur	Helpen met het bereiden van het diner onder begeleiding van Ilse
<b>Avond</b>	18.00 – 19.00 uur	Diner
	20.00 - 21.30 uur	Nia-Dans door Ylonka



**Zondag, 11 maart**

<b>Ochtend;</b>	07.00 – 08.15 uur	Hatha Yoga door Mandy
<u>Ayurvedische kookworkshop</u>	08.00 - 08.30 uur	Helpen met het bereiden van het ontbijt onder begeleiding van Ilse
	08.30 - 09.30 uur	Ontbijt
	10.00 - 12.00 uur	Mandala/chakra kleuren
<u>Massage B</u>	10.00 – 13.00 uur	Massages voor diegene die zich hiervoor hebben opgegeven (max . 12 personen) door Ylonka en Eric
<u>Ayurvedische kookworkshop</u>	11.30 - 13.00 uur	Helpen met het bereiden van de lunch onder begeleiding van Ilse
<b>Middag:</b>	13.00 – 14.00 uur	Lunch
	15.00 – 16.00 uur	Chakradance / Yoga door Ylonka
<u>Ayurvedische kookworkshop</u>	16.00 - 16.30 uur	Helpen met het bereiden van de meeneemhapjes onder begeleiding van Ilse
	16.30 – 17.00 uur	Afsluiting en afscheid