

Yoga weekend "FEEDING THE SOUL" OP 9, 10 EN 11 MAART 2012

In het centrum van je wezen
vind je het antwoord; je weet wie je bent
en je weet wat je wilt... (Lao Tse)

Een weekend vol met yoga, meditatie, dans, massage, wandelen en overheerlijk, gezonde voeding. Op een unieke plek in het prachtige landschap van Winterswijk. We hebben een geweldig landhuis geheel tot onze eigen beschikking, waardoor we met elkaar een fijne energie kunnen creëren. Speciaal voor dit weekend hebben we Ilse Bonder (natuurvoedingsdeskundige) uitgenodigd om met ons mee te gaan. Zij is gespecialiseerd in de Ayurvedische voeding en zal alle maaltijden geheel vers bereiden met zoveel mogelijk biologische producten. We volgen de volgorde van de maaltijden vanuit deze leer en dat betekent dat de hoofdmaaltijd in de middag wordt genuttigd omdat je dan de meeste energie verbrandt. Tijdens dit weekend maakt zij van elke maaltijd een workshop, zodat iedereen die meer kennis wil opdoen over deze uitermate gezonde en smakelijke manier van koken, zich hiervoor kan inschrijven (bij aanmelding graag aangeven).

Om jezelf nog meer te verzorgen (je ziel te voeden) krijg je van één van ons een heerlijke massage van 30 minuten. Deze massages worden je aangeboden op bepaalde tijden (zie schema). Je kunt kiezen uit een voetmassage, een stoelmassage of een (gedeeltelijke) Ayurvedische massage (graag ook bij aanmelding aangeven).

Zoals in bijgevoegd programma te vinden is, bieden we diverse activiteiten aan, zoals yoga, dans, meditatie, mandala kleuren, wandelen etc., waar een ieder naar eigen keuze aan kan deelnemen.

Lokatie

Hof van Kairos, Vosseveldseweg 17, Winterswijk
www.hofvankairos.nl



Kosten

€ 290,00 per persoon

Inclusief & exclusief

Prijs is inclusief; alle yoga-, dans-, teken-, wandel- en meditatie-sessies, overnachtingen, beddengoed, maaltijden, gebruik koffie/thee/vers fruit, massage van 30 minuten en workshops Ayurvedische Beginselen .

Exclusief; heen/terugreis, reisverzekering, annuleringsverzekering, andere dranken & activiteiten die buiten het programma vallen en andere aan het weekend gerelateerde kosten.

Kamers

Het Hof beschikt over; 2x 2-persoonskamer, 1x 4 persoonskamer, 1x 8 persoonskamer. In deze laatste ruimte zijn 4 afgescheiden ruimtes gecreëerd. Er is een grote badkamer met 4 douches en 5 wastafels.

Meenemen

(Bad)handdoeken en een theedoek. Comfortabele kleding, wellicht een omslagdoek en/of warme kleding voor tijdens de yogasessies, wandelschoenen en teenslippers voor tijdens het douchen.

Inschrijving en betaling

Je kunt je inschrijven via het inschrijfformulier en inleveren bij zowel Ylonka als Mandy. Nadat wij je betaling hebben ontvangen, krijg je van ons via de e-mail hiervan een bevestiging. Het verschuldigde bedrag ad € 290,00 kan worden overgemaakt naar; Total Healing, banknummer **13.94.39.811** onder vermelding van je naam en de datum van het weekend.

Annuleringsvoorwaarden

Na betaling, dient een annulering schriftelijk plaats te vinden. Binnen 8 weken voor aanvang van het weekend krijg je een teruggave van 50%. Binnen 4 weken voor aanvang van het weekend is teruggave bij annulering niet meer mogelijk. Deelname is onder voorwaarde overdraagbaar. Bij afwezigheid of niet voltooiën van het weekend is geen teruggave van het geldbedrag mogelijk.

Aansprakelijkheid

Total Healing/Yoga-Touch is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel, diefstal of beschadiging van eigendommen, verstoring van het weekend, als dit niet het directe gevolg is van nalatigheid anderszins te wijten aan onze organisatie. Huisregels van de accommodatie worden gerespecteerd.

Routebeschrijving

Winterswijk is te bereiken met de trein vanuit richting Zutphen of Arnhem.

Er rijdt een regiotaxi: www.regiotaxigelderland.nl

Met de auto vanuit richting Aalten (N318). Neem bij het begin van de bebouwde kom van Winterswijk de eerste rotonde rechts richting Oeding (N319). Dit is de Rondweg Zuid. Deze weg gaat over in de Kottenseweg en volg je ongeveer 6 km tot aan je aan je linkerhand de Bekingweg hebt. Je hebt dan inmiddels het bordje Winterswijk Kotten gepasseerd. Je rijdt de Bekingweg in en volgt deze tot aan het eerstvolgende kruispunt. Daar ga je naar links de Vosseveldseweg op. De Hof van Kairos is de eerste boerderij aan je rechterhand. Je rijdt het weggetje op, passeert de boerderij en de schuur. Net na de schuur is er een klein weggetje naar rechts. Dat leidt naar de parkeerplaats.

Met de auto vanuit richting Groenlo (N319).

Neem bij het begin van de bebouwde kom de eerste rotonde rechts richting Aalten (N319). Dit is de Rondweg West. Volg deze tot de 2e rotonde. Ga daar naar links richting Oeding. Je bent dan op de Rondweg Zuid. Volg de routebeschrijving van hierboven verder.

Tot slot

Wij, Mandy/Ylonka/Ilse/Eric, van Yoga-Touch hopen dat wij jullie mogen begroeten tijdens dit yogaweekend. Wij gaan ons best doen een fijn, warm en gezellig weekend te organiseren samen met jullie!

Mochten er nog speciale wensen of dingen zijn waar wij wellicht rekening mee kunnen houden, geef dit a.j.b. bij je reservering door. Hebben jullie nog verdere vragen over dit weekend, dan zijn wij natuurlijk altijd bereid hierop antwoord te geven.



Mail naar info@yoga-touch.nl of bel Mandy 06 – 107 18 245 of Ylonka 06 – 224 82 822