

PROGRAMMA YOGA WEEKEND* 27, 28 en 29 september 2024

CENTRUM ATHANOR te Lochem

Vrijdag, 27 september 2024

Aankomst	Vanaf 17.00 uur	Aankomst en kamer inruimen
	18.00 – 18.30 uur	Kennismaken en programma doornemen
	19.00 – 20.00 uur	Diner (evt. <i>meehelpen met opruimen</i>)
	20.15 - 21.45 uur	Adem & Yin Yoga, Yoga Nidra

Zaterdag, 28 september 2024

Ochtend	08.45 uur	Fruitontbijt & verzamelen yoga
	09.00 – 10.15 uur	Do-In Yoga
	10.15 – 11.00 uur	Ontbijt
	11.00 – 13.00 uur	Workshop Visionboard
Middag	13.00 – 13.45 uur	Lunch (evt. <i>meehelpen met opruimen</i>)
	14.00 – 16.30 uur	Workshop Visionboard
	17.30 – 18.45 uur	Yin Yoga
Avond;	19.00 – 20.00 uur	Diner (evt. <i>meehelpen met opruimen</i>)
	20.30 – ...	Mix YogaDans & The Groove

Zondag, 29 september 2024

Ochtend;	08.45 uur	Fruitontbijt & verzamelen yoga
	09.00 – 10.15 uur	Hatha Yoga
	10.15 – 11.00 uur	Ontbijt
	11.30 – 12.30 uur	Workshop BackMitra
Middag:	12.30 – 14.00 uur	Vrije tijd/wandeling
	14.00 – 15.00 uur	Lunch (evt. <i>meehelpen met opruimen</i>)
	15.15 – 16.30 uur	Yin Yoga met Klankschalen & Afsluiting

*eventuele wijzigingen voorbehouden