

## Ga je met ons mee naar een prachtige plek tijdens ons Yogaweekend "Vier het leven" op 27, 28 en 29 september 2024?



Dit Yogaweekend is een gezamenlijk project van Hillary (Yogastudio byHillz), Saskia (Yoga bij Sas-ki) en Ylonka (Yoga-Touch). Drie yogadocenten die jullie gedurende dit weekend zullen begeleiden in de lessen en workshops.

We gaan met elkaar verschillende yogavormen ervaren; Hatha Yoga, Do-In Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, met adem oefeningen, visualisaties, klankschalen en meditaties. We gaan ook creatieve activiteiten doen, zoals een Visionboard maken, Yoga-Dans & The Groove ervaren. Ook een BackMitra workshop voor onze verstijfde schouders, nek en rug staat op het programma. Uiteraard is er ook genoeg gelegenheid om een heerlijke wandeling te maken of een lekker boek te lezen in de kapschuur.

Centrum Athanor is gelegen buiten het kleine plaatsje Lochem op een unieke plek, midden tussen de landerijen. Als je de oprijlaan op rijdt, word je direct omarmd door de warmte en gezelligheid van dit centrum. Er zijn fijne een- of twee persoonskamers met eigen badkamers.

Er is een ruime en gezellige ontmoetingsruimte, waar we onze maaltijden gebruiken of in de avonden een spelletje kunnen doen.

Ook is er een prachtige grote zaal voor onze yogalessen en workshops. En ... de maaltijden worden volledig verzorgd door de eigenaar van het centrum.



Alles is aanwezig om even helemaal met jezelf te zijn en toch met elkaar. Geen zorgen, geen werk, geen geregeld, gewoon je helemaal onderdompelen in warmte, ontspanning, rust en frisse lucht. En zoals altijd... er is geen moeten, alles mag!

## Wat gaan we doen tijdens het weekend?

Op vrijdag 27 september ben je vanaf 17.00 uur van harte welkom. Als iedereen haar kamer heeft ingericht, hebben we een korte welkom/kennismaking. Daarna een gezamenlijk diner, met aansluitend een rustige Ademsessie/Yin-Yogales, gevolgd door Yoga Nidra.

De zaterdag begint met een Do-In Yogales, gevolgd door het ontbijt.



Daarna begint een creatieve workshop Visionboard. Het maken van een persoonlijk Visionboard is een creatieve en leuke manier om je verlangens helder te krijgen en te verwezenlijken. Je gebruikt hiervoor plaatjes, foto's, quotes, spreuken, woorden, tekst, sfeerbeelden en kleuren die passen bij dat wat jij graag wil of die jouw wens ondersteunen. Maar het kan ook een bepaald thema hebben. Denk aan een mooie reis, je slaapkamer veranderen, je droomhuis. Alles is mogelijk bij het maken van een Visionboard.

Op zondag zullen we na een fijne Hatha Yogales en het ontbijt, een BackMitra workshop met elkaar doen onder deskundige begeleiding van één van de docenten. De BackMitra is een hulpmiddel bij rug-, schouder- en nekpijn.



Hierna is het wellicht lekker om even naar buiten te gaan en een frisse neus te halen. Na de wandeling staat een heerlijke lunch voor je klaar en aansluitend doen wij nog een rustige Yin Yogales met klankschalen om af te sluiten. Rond 16.30 uur nemen wij afscheid van elkaar.

Wij, Hillary, Saskia en Ylonka, hopen dat wij jullie mogen begroeten tijdens dit yogaweekend. Wij gaan ons best doen een fijn, warm en gezellig yogaweekend te organiseren. En wat is nu leuker om dit samen met jullie te doen!

Tot ziens in Lochem,  
Hillary, Saskia en Ylonka

## Programma;

### Vrijdag 27 september

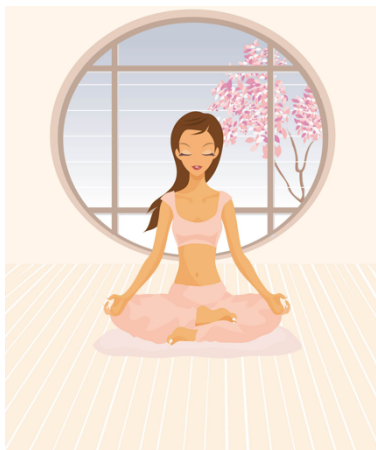
- 17.00 uur Aankomst
- 18.00 uur Kennismaken
- 19.00 uur Diner
- 20.15 uur Adem & Yin Yoga, Yoga Nidra

### Zaterdag 28 september

- 09.00 uur Do-In Yoga
- 10.15 uur Ontbijt
- 11.00 uur Workshop Visionboard
- 13.00 uur Lunch
- 14.00 uur Workshop Visionboard
- 17.30 uur Yin Yoga
- 19.00 uur Diner
- 20.30 uur Mix YogaDans & The Groove

### Zondag 29 september

- 09.00 uur Hatha Yoga
- 10.15 uur Ontbijt
- 11.30 uur Workshop BackMitra
- 12.30 uur Vrije tijd/Stilte wandeling
- 14.00 uur Lunch
- 15.15 uur Yin Yoga met Klankschalen
- 16.30 uur Afsluiting



**We hebben Centrum Athanor in Lochem kunnen reserveren. Een fantastische boerderij, met een heerlijke huiskamer c.q. eetkamer, grote yogaruimte, sfeervolle slaapkamers en een prachtige tuin. Wij zijn de enige gasten van deze boerderij, waardoor wij gezellig onder elkaar kunnen zijn. Hieronder vind je meer informatie over het weekend.**

### **Locatie;**

Centrum Athanor, Hooislagen 9,  
7241 NJ Lochem  
Website; [www.centrumathanor.nl](http://www.centrumathanor.nl)

### **Kosten;**

€ 405,00 pp, (gedeelde) 2-pskm kamer met eigen badkamer  
€ 440,00 pp, 1-pskm kamer met eigen Badkamer (indien beschikbaar)

### **Inclusief & exclusief**

Prijs is inclusief; alle yogalessen, danssessies, creatieve workshops, overnachtingen, beddengoed, handdoeken, maaltijden, gebruik koffie/thee/vers fruit.

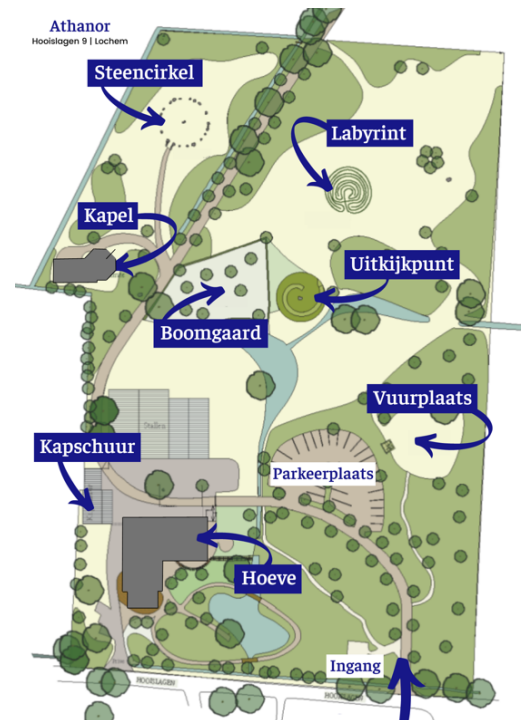
Exclusief; heen/terugreis, reisverzekering, annuleringsverzekering, andere dranken & activiteiten die buiten het programma vallen en andere aan het weekend gerelateerde kosten.

### **Kamers**

Centrum Athanor beschikt over; 11 kamers: 4 eenpersoonskamers en 7 tweepersoonskamers (kunnen ook 1-p kamers van gemaakt worden), totaal kunnen 22 personen deelnemen. Alle kamers hebben hun eigen badkamer incl. handdoeken.

### **Meenemen**

Comfortabele kleding, wellicht een omslagdoek en/of warme kleding voor tijdens de yoga/meditatie/ workshopsessies/avonden, misschien ook pantoffels/wandelschoenen. Handdoek voor over de mat of een eigen matje en/of deken. Spelletje, leesboek, wijntje, snackje, oplader, etc.



## **Inschrijving en betaling**

Je kunt je inschrijven via het inschrijfformulier en inleveren bij Hillary (info@yogabyhillz.nl), Ylonka (info@yoga-touch.nl) of Saskia (yogabijsaski@gmail.com).

Je deelname is pas **definitief** als wij je inschrijfformulier en 15% aanbetaling hebben ontvangen. Hierna krijg je van ons via de e-mail een bevestiging. De 15% aanbetaling mag worden overgemaakt naar; NL39RABO0313778833 t.n.v. Yoga-Touch, onder vermelding van je naam en de datum van het weekend. Het restantbedrag dient uiterlijk 1 maand voor aanvang te zijn voldaan (dus vóór 27 augustus 2024).

## **Annuleringsvoorwaarden**

Bij een annulering ontvangen wij graag een mail. Hoewel het restantbedrag 1 maand van tevoren moet worden betaald, gelden er regels ten aanzien van annulering. (*Lees de Algemene voorwaarden, te ontvangen na inschrijving*)

## **Aansprakelijkheid**

De organisatie 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.

## **En tenslotte...**

Mochten er nog speciale wensen of dingen zijn waar wij wellicht rekening mee kunnen houden, geef dit a.j.b. bij je reservering door.

Heb je nog verdere vragen over dit weekend, kun je altijd contact opnemen met één van de docenten.