

# Yoga Weekend op Kaageiland

Ontspannen, genieten, ervaren, bezinnen....

**locatie:** De "Schoor" (onderdeel van bezinning centrum "de Stal") op Kaageiland

**datum:** Dit is een voorbeeld programma en kan geheel naar wens en budget worden aangepast.

**Prijs:** vanaf € 199.-p.p. (minimaal 8 personen)

Je kunt je individueel aanmelden voor een Yogaweekend op Kaageiland, maar het is ook mogelijk om met vrienden/ familie of collega's een geheel eigen weekend samen te stellen. Voor meer info. Bel: 06-53261830

## Programma:

### Vrijdag 21 april:

**16.00 uur:** Overvaren met de pont naar Kaageiland, in 5 minuten loopt u van de pont naar de "Schoor". Hier verzamelen we en nemen we het programma van het weekend door, onder het genot van een kopje kruidenthee/koffie.

Ik haal jullie op bij de pont, behalve Lenja en Jolande (met jullie maak ik apart een afspraak).

Daarna kunt u zich evt. omkleden voor de eerste Yoga les.

**17.30 uur:** Geniet van een heerlijke yoga/meditatie les (geschikt voor iedereen, beginner of gevorderd). Met heerlijk geurende wierook en kaarsjes komt u helemaal in de stemming...

Na de les heeft u even de tijd om u op te frissen en klaar te maken voor het avond programma.

**20.00 uur:** We worden verwend met een 3 gangen keuze diner in Restaurant "Het Compas" ( inclusief 2 drankjes naar keuze).

Na het diner heeft u tijd voor uzelf of met elkaar....

Lekker ontspannen, een heerlijke wandeling of een drankje doen in één van de gezellige horeca gelegenheden op het eiland.(op eigen kosten)

Relaxen op de boerderij met koffie/ thee is inbegrepen.

### **Zaterdag 22 april:**

**9.00 uur:** Rustig wakker worden met een heerlijke Yoga les binnen of buiten bij de Stal/ Schuur/ Boerderij. (Alle yogalessen zijn op alle niveaus te volgen).

**10.15 uur:** Even tijd voor jezelf om te douchen/ iets voor jezelf te doen

**11.00 uur:** Een uitgebreide brunch in restaurant Ambrosia op Kaageiland.

**12.30 uur:** Laat je creativiteit de vrije loop tijdens deze workshop “Boeddha beschilderen” en Mala ketting maken.

**15.30 uur:** We lopen “Historische wandeling” met Albert Strijk. Hij vertelt ons alles over dit prachtige eiland. Inbegrepen zijn o.a. een rondleiding op de kaasboerderij, een bezoek aan het kaasmuseum en voor de liefhebbers is er de mogelijkheid tot .... Koe knuffelen!

**20.00 uur:** We wandelen over het pittoreske Kaageiland naar het knusse restaurant “De Twee Wilgen” waar we van een heerlijk 5 gangen “snoep menuutje” genieten. 2 drankjes zijn inbegrepen.

Na het eten bent u “vrij” u kunt ervoor kiezen om het eiland nog even verder te verkennen (drankjes op eigen kosten) of lekker te relaxen in de “SCHUUR”.

(in de “Schuur” heeft u altijd onbeperkt thee en koffie tot uw beschikking)

### **Zondag 23 april**

**9.00 uur:** We beginnen de dag weer met een heerlijk rustige yoga/meditatie les in/ om de boerderij.

**11.00 uur:** gezamenlijk nuttigen we een heerlijke brunch in restaurant Ambrosia.

**12.30 uur:** Yoga en klankschalen(live) met Louis van der Linden....

Een ervaring op zich! De trillingen van de verschillende klankschalen en muziek instrumenten brengen u in een diepe ontspanning en kunnen zelfs (energetische) blokkades in uw lichaam opheffen...

**14.00 uur:** Even nagenieten onder het genot van Koffie/ kruidenthee

**15.00 uur:** Een heerlijke Yin Yoga les ( afhankelijk van het weer , binnen of buiten) Daarna lopen we een Labyrint, een ervaring om nog even over na te praten!

Rond **17.00 uur** is er tijd om onder het genot van koffie/thee en appeltaart Na te praten/ afscheid te nemen na een hopelijk heel fijn weekend.

NB!!Boven genoemd programma kan al dan niet noodgedwongen worden aangepast bij slechte weersomstandigheden...

Bij minder dan 8 aanmeldingen zal het weekend verschoven of gecancelled worden.

Namasté,

Uw gastvrouw,

Monique Keereweer

Tel. 06-53261830