

OVERZICHT PROGRAMMA RETRAITE ARRANGEMENT VAN 4 DAGEN

Alle activiteiten vinden buiten of binnen plaats en kan worden aangepast aan het weer en groepswensen.

05.30 - 08.30	Sadhana
08.30	Ontbijt
10.30 - 12.30	Meditatie
12.30	Lunch
16.30 - 18.30	Meditatie of andere activiteiten
19.00	Diner
20.30 - 22.00	Yoga

Er is voldoende tijd om te genieten van de prachtige natuur, te relaxen, te wandelen en te fietsen.

AANMELDING

Aanmelden kan via het inschrijfformulier op de hieronder genoemde website. U bent ingeschreven na ontvangst van een aanbetaling van € 150,-. Het restant dient 6 weken voor aanvang te zijn ontvangen. Schrijf snel in. Vol is vol!

Minimum aantal deelnemers: 10 personen

TARIEF

3 overnachtingen op basis van vegetarisch volpension Kosten per persoon:

Slaapzaal	p/p € 359,-
2 persoonskamer	p/p € 439,-
1 persoonskamer	p/p € 459,-

Voor meer informatie en contact
www.sun-moon-vakantie.com

SUN-MOON-VAKANTIE



Yoga- en Meditatie retraite in Venwoude

18 - 21 oktober 2009

o.l.v. Alena Zastrow (Deva Mandeep)

ONTDEK WELZIJN EN SCHOONHEID BIJ SUN-MOON-VAKANTIE

In deze brochure beleef je de retraite-ervaring van welzijn bij SUN-MOON-VAKANTIE.

SUN-MOON-VAKANTIE is een initiatief van Nymphheia – ontdek een nieuwe ervaring van welzijn. Al jaren staan wij bekend om ons uitgebreide en inclusieve formule op het gebied van Yoga, Meditatie en Ayurveda.

SUN-MOON-VAKANTIE sluit hierbij naadloos aan. Wij organiseren ontspanningsreizen en retraites voor meer welzijn, schoonheid, vreugde, passie en persoonlijke ontwikkeling voor een gelukkig en gezond leven.



YOGA- EN MEDITATIE RETRAITE IN VENWOUDE



Verwen je zelf in de serene en pure rust van het prachtige landschap van het landgoed Venwoud. Laat los en geef je over aan de aangename reis voor lichaam en geest die je volledig zal verfrissen en veel kracht kan geven.

Of je nu op zoek bent naar persoonlijke ontwikkeling, stilte, je zichtveld verbreden of juist de rust en je eigen schoonheid wilt herontdekken. Alles is welkom.

Tijdens de yoga- /meditatielessen grenzen verleggen in het oefenen om alles los te laten en ook de uitdaging aangaan in het 24uur zwijgen. Bij SUN-MOON-VAKANTIE bepaal je zelf hoe actief je wilt zijn en je leert een nieuwe manier kennen om al jouw zintuigen te prikkelen.

Deze yoga- en Meditatie retraite is geschikt voor iedereen: van gevorderde tot beginner. Je hoeft niet bijzonder lenig te zijn je werkt vanuit je eigen realiteit. Ervaring in mediteren is niet noodzakelijk.