

# YOGA weekend Terschelling

Vrijdag 6 tot en met zondag 8 september 2024



Een yogaweekend op de mooie stranden en duinen op Terschelling. Een unieke kans om je te verbinden met de natuur en haar elementen. Een snelle manier om meer energie en vitaliteit te krijgen en te komen in een diepere ontspanning bij je zelf te komen.

## De reis en locatie

Terschelling is het middelste eiland van de serie van 5 noordelijke Nederlandse Waddeneilanden.

Daar waar de natuur regeert en je helemaal tot jezelf kan komen. Je wordt letterlijk omringd door geluiden van vogels, wind en water met de geur van het wad en de zee.

In de avond is het er extra donker. De Boschplaat bij Oosterend is als eerste plek uitgeroepen tot Dark Sky Park, waar je de sterren kan tellen.

Je neemt letterlijk afstand van het drukke en dagelijks leven aan de wal. Een beter plek om lichaam en geest volledig te ontspannen is er niet. Trek erop uit, ontdek het eiland en ervaar hoe heilzaam natuur kan zijn.

Een eiland, waar je tot rust komt waarbij we middels yoga meditatie en stilte stil willen staan bij ons zelf op zoek naar onze kern.



*Voel het zand onder je voeten en laat het zeewater ze weer schoon spoelen. Adem de zuivere lucht in en laat de wind door je haren waaien. Beklim een duin, voel wat dit met je (harts) doet en ervaar het weidse uitzicht. Geniet van de stilte van het bos en de rust van het " Wad". Laat de zon je huid verwarmen en voel de energie. Kortom voel dat je leeft!!*

### **Programma:**

Schema	Activiteiten
Vrijdag	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vertrek om 9:00uur vanuit Enschede naar Harlingen</li><li>- Boottocht naar West Terschelling</li><li>- Reis naar verblijf locatie in Oosterend</li><li>- Activiteit</li><li>- Diner</li><li>- Avondprogramma</li></ul>
Zaterdag	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ontbijt</li><li>- Ochtend programma</li><li>- Lunch</li><li>- Middag activiteit</li><li>- Diner</li><li>- Avondprogramma</li></ul>
Zondag	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ochtend programma</li><li>- Lunch</li><li>- Terug reis vertrek Oosterend - West Terschelling en de boot van 15:30 nemen.</li><li>- Aankomst terug in Enschede rond 20:00 uur</li></ul>

### **Aanmelden en energie uitwisseling:**

Het event wordt georganiseerd door Christine Gernaat en Ferial Moelaert.  
Spreekt het je aan en heb je belangstelling? Laat het ons weten

#### **Energie uitwisseling:**

Het weekend bedraagt € 295,75

Dat is inclusief reis, verblijf, ontbijt en workshop.

Lunch en diner zijn niet inbegrepen.

#### **Aanmelden:**

[ferial.moelaert@gmail.com](mailto:ferial.moelaert@gmail.com)