

DAG 1

16:00 Ontvangst met drankje
en Limburgse vlaai

17:00 Zaal 1: Easy Flow
Zaal 2: Vinyasa

19:00 Diner

21:00 Zaal 1: Sound Bath
Zaal 2: Yoga nidra

DAG 2

7:00 Zaal 1: Pranayama & meditatie

7:30 Zaal 1: Wake up flow
Zaal 2: Magic 108

9:00 Ontbijt

11:00 uur Stilte wandeling

12:30 Lunch

15:00 Kookworkshop

16:30 Zaal 1: Pilates

18:30 Diner

20:30 Zaal 1: Sound Bath
Zaal 2: Yoga nidra

STILTE OCHTEND



DAG 3

8:00 Zaal 1: Yin yoga XL

8:30 Zaal 2: Wake up flow

10:00 Ontbijt

12:00 Zaal 1: Pilates

13:00 Lunch

14:00 Zaal 1: Deep Tissue Release
Zaal 2: Yoga Playground

16:00 Afscheidsborrel