

Van maandag 2 september t/m maandag 9 september vindt in het idyllische plaatsje Heyd in de Belgische Ardennen de volgende Yoga week plaats. Tegen het bos en tussen de weiden ligt onze verblijfplaats, een authentiek en natuurvriendelijk gerestaureerde hoeve uit 1875 van natuursteen, omgeven door een halve hectare grote tuin met buitenoven.

Een klein stukje verderop in het midden van een oud heiligdom ligt de 60m² grote Yoga zaal, die beschikt over een mooie kastanjehouten vloer, buiten terrassen en een prachtige tuin, zodat in overeenstemming met het weer zowel binnen als ook buiten Yoga gedaan kan worden.

Er vindt elke dag bij zonsopgang en (in afstemming op overige programmapunten) tegen zonsondergang een Yoga sessie van 2 a 2 1/2 uur plaats. De Yogalessen zijn zodanig opgebouwd, dat in de loop van de week alle energiecentra van onder naar boven (Mooladhara tot Sahasrara) geactiveerd en ervaren worden. De vrijkomende energieën kun je op fysiek, mentaal, emotioneel en op steeds subtieler niveau waarnemen.

Onderdeel van de lessen zijn Asanas (lichaamshoudingen), adem oefeningen (Pranayama), meditaties, uitleg en begeleiding in de dingen, die je leert en bewustwording van patronen, waar je verandering in wilt brengen.

De lessen worden aangevuld door Tai Chi oefeningen en excursies in de omgeving, die je in staat stellen, de tijdens de Yoga opgedane ervaringen meteen te verinnerlijken door het te oefenen tijdens bv kano varen, wandelen in het donker, klimmen op een parcours, enz. Er zullen in deze week 2 a 3 excursies plaatsvinden. Welke het precies worden, zal een verrassing zijn.

Voor ons lichamelijk welzijn zorgt tot grote vreugde onze ster waardige chef Erwin. Wij eten vegetarisch biologisch. De laatste avond zullen wij een overheerlijke vegetarische BBQ met vis samenstellen voor een feestelijke afsluiting.

Max. aantal deelnemers: 12

Investing: € 370,- (dat is inclusief het verblijf (2-persoons-kamer), eindschoonmaak van de hoeve en alle yogalessen)

Bijkomende kosten: reiskosten en eten

(we gaan met eigen vervoer, het is 300km vanaf Amsterdam, dus **reiskosten:ca. 25,-€** , **eten ca. 120,-€ pp**

wordt aan het einde verrekend en door de deelnemers gedeeld)

Aanmelding via: info@fantastree.nl of tel. **06 477 69 507**

Je plaatsje is gereserveerd als je een **aanbetaling van 200,-€** gedaan hebt op rek. nr. 3044 33 586 tnv Fantastree en ovv "Yogavakantie Ardennen"