

yoga & dans



fitbodymind.nl

Yoga & Dans weekend

Havelte - Drenthe

10 - 13 juni 2011 (Pinksteren)

**Hatha yoga - Yin yoga - Vinyasa flow - Kundalini yoga
Shakti Dance - Mantras in Beweging**

in contact met jezelf en de natuur

Geniet van een sprankelend lenteweekend met een unieke combinatie van yoga, dans en mantrazang. Het is ontspanning, beweging, ontmoeting en plezier. Voor iedereen! Geen yoga of danservaring nodig.

Ingrid van Gestel en **Nathalie Peters** verzorgen:

Hatha, Vinyasa Flow, Yin en Kundalini yoga

Een prachtige kennismaking met verschillende yoga stijlen. Aandacht voor houdingen en ademhaling brengen rust en inzicht. Yoga helpt je geest te ontspannen, je spieren te versterken en maakt je lichaam soepeler. Het geeft nieuwe levensenergie.

Shakti Dance en Mantras in Beweging

De yoga van de dans is gebaseerd op Kundalini yoga en werelddansstijlen. Het is yoga en dans, inspanning en ontspanning, loslaten en vrijheid, vloeiend en gracieus, spelen en plezier!

Mantras in beweging laat je de helende kracht en energie ervaren van meditatie met stem en lichaam.

Natuurbeleving en ontspanning

Er zijn stilte wandelingen in de mooie omgeving en er is vrije tijd voor wandelingen naar de Hunebedden of ontspanning met een heerlijke massage.

Tarieven en aanmelding

Vier dagen workshops en verblijf met volpension € 340 (3p), € 380 (2p) en € 460 (1 persoonskamer). 1 en 3p kamer beperkt beschikbaar. Schrijf snel in!

Aanmelden via het inschrijfformulier op de website.

FIT body & mind

organiseert korte vakanties met workshops op het gebied van bewustwording, dans en sport. Inspirerende programma's in samenwerking met professionele docenten op locaties met allure. Speels, ongedwongen, actief en ontspannend.

Agenda tips

Zomerfestival vakantie • Frankrijk • 23-29 juli
Tai Chi meditatie retreat • Frankrijk • 23-29 juli
Yoga summer holiday • Zwitserland • 21-27 aug.
Yoga & dans festival • Lage Vuursche • 23-25 sept.
Kwaliteitsweekend Geliefden • Sauerland • div data
Yoga Snow Dance • Zwitserland • 4-10 maart '12

fitbodymind.nl

