



Programma 24 hours of zen

Je bent welkom op 14 maart vanaf 15.00 uur. Je kunt dan inchecken op je kamer en jezelf installeren en genieten van je verrassingspakketje!

Na het installeren op je kamer verwachten wij je beneden voor koffie of thee met iets lekkers. Tussen 17.30 en 19.00 uur serveren we een heerlijk 2 gangen diner van de chef!

Om 19.15 wordt je verwacht in de Dollardzaal waar Majorie een heerlijke Yoga Nidra les geeft van 19.30 - 21.30 uur.

Wat is **Yoga Nidra**; Yoga Nidra betekent letterlijk *yoga slaap* en is een ontspanningsmethode die zorgt voor een zeer diepe ontspanning en herstel van lichaam en geest. Dit doe je door middel van een geleide meditatie. Een stem leidt je door de sessie en verschillende fasen van ontspanning heen. Je bewustzijn komt tijdens een sessie tussen waken en slapen, een staat die je normaal gesproken alleen bereikt in je diepe slaap. De begeleidende stem zal je regelmatig herinneren dat je Yoga Nidra beoefent en je wakker en alert houden. Voorafgaand aan de les zullen er wat zachte Yin Yoga houdingen worden uitgevoerd om het lichaam alvast wat in diepe ontspanning te brengen

Aansluitend serveren we nog een heerlijk dessert!

Daarna ben je vrij om te doen wat je wilt; een drankje aan de bar, een frisse avondwandeling of gewoon lekker lezen op je bed; alles mag en niets hoeft.

Na een verkwikkende nachtrust beginnen we de dag met een les Stoelyoga met Mariska.

Wat is Stoelyoga? **Stoelyoga** is een laagdrempelige vorm van yoga. Het kenmerkt zich door het tempo en de eenvoud. Alle oefeningen worden op en rond de stoel uitgevoerd en zijn geïnspireerd op Hatha Yoga. Perfect als korte opfrisser tijdens het werk maar natuurlijk ook om de dag mee te beginnen.

Na de stoelyoga staat er een heerlijk bourgondisch ontbijt klaar.

De rest van de ochtend is vrij te besteden; er is een heerlijke wandeling uitgezet maar je kunt ook kiezen voor een massage bij Roos. De meerprijs hiervoor bedraagt € 20.

De massages moeten bij opgave worden gereserveerd.

Massage; een eeuwenoude techniek om druk op spieren en gewrichten uit te oefenen om pijn en spanning te verminderen. In combinatie met heerlijk geurende oliën fantastisch om jezelf mee te verwennen! Te boeken tussen 10.00 uur - 13.00 uur

Aan het einde van de ochtend serveren we een heerlijke lunch van de keukenbrigade!

Na de lunch verzoeken we je uit te checken en verwachten we je in de Dollardzaal voor een Soundhealing met Judith

Tijdens de **soundhealing** lig of zit je in een voor jou prettige houding. Een Soundhealing (ook wel **Klankbad** genoemd) is een soort luisterconcert, waarbij ontspanning en bewustwording centraal staat. Je laat je onderdompelen in de klanken die ik speel op klankschalen, oceandrum en koshi en mag je overgeven aan dat wat de aandacht van je vraagt. Naast hun prachtige klank, geven Klankschalen en Oceandrums frequentie en trilling die een helende werking hebben op je centrale zenuwstelsel, en op je immuun en stresssysteem. Aangezien je lichaam voor 70% uit water bestaat, ervaar je diepe massage op huid, weefsel en botten. De trilling van de klankschaal zorgt er voor dat het water in jou kan bewegen, waardoor blokkades losrillen, spanningen worden losgelaten en de energie weer kan gaan stromen. Dit heeft een positief effect op organen, weefsel en welzijn, waardoor je in een diepe fysieke en mentale ontspanning komt. Naast de ontspanning die deze avond zal bieden, kun je de klanken ervaren en over je heen laten komen. Er gelden een aantal contra indicaties voor een klankbad van klankschalen: epilepsie, trombose, extreem hoge bloeddruk, hartproblemen, zwangerschap, recente operatie, in behandeling voor kanker, psychose, schizofrenie. In deze gevallen kan het zijn dat dit klankbad minder geschikt is; neem contact met mij op en raadpleeg de behandelend arts.

Na de soundhealing sluiten we de *24 hours of zen* af met koffie, thee en iets lekkers!

Inbegrepen bij de *24 Hours of Zen*:

Yoga nidra les, diner, overnachting, verrassingspakketje, ontbijt, stoelyogales, lunch, soundhealing, kruidenthee en bronwater.

Los bij te boeken; massage

Deze 24 uur staan geheel in het teken van jou; een cadeautje voor jezelf!