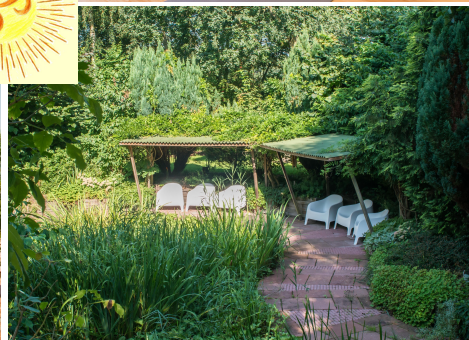


19 - 23 juli, Land van NU

5 daagse AYP Yoga retraite



Deze vijfdaagse Advanced Yoga Practise (AYP) retraite biedt je de mogelijkheid om in een rustige en koesterende omgeving enkele dagen de tijd te nemen om je te verdiepen in je yoga- en meditatiebeoefening. We verblijven in Groningen bij het Land van Nu.

De retraite wordt geleid Tristan door Dorling. Hij neemt je dagelijks een aantal keren mee in de technieken, oefeningen en achtergrond van AYP yoga. De focus van deze retraite is: het cultiveren van innerlijke stilte en zuivering, intensief oefenen en zelfonderzoek. De oefeningen bestaan uit: asana's, spinal breathing, deep meditation en samyama. De voertaal tijdens de retraite is Engels.

Prijs P.P. 565,00

Incl. overnachting (2/3 p.kmr.)
dagelijks 2 vegetarische
maaltijden en yogasessies.

1 p. kmr. 100,00 euro suppl.

Aanmelden:

gemawal@hotmail.com

Bij reservering vragen we een aanbetaling van 100,00 euro.

Er is plek voor 30 pers. Er zijn 1, 2 en 3-p. kmrs. Alle kamers beschikken over een eigen douche en toilet. Een eigen kamer heeft een supplement van 100,00 euro.

Meer informatie over het programma en over Tristan kun je lezen op: secretsofyoga.org. Wil je meer weten over de inhoud van de retraite dan kun je per mail contact met hem opnemen.

Heb je praktische vragen, dan kun je contact opnemen met Gemma van der Wal, de organisator van deze retraite.

www.secretsofyoga.org // www.purelife.com