**Informatie en aanmelding**

**Yoga retraite Winterberg**

**10 – 12 mei 2024 (vrijdag t/m zondag Hemelvaartsweekend)**

**Locatie**

De yoga retraite is in het gezondheidscentrum Savita in Winterberg-Niedersfelt Duitsland. Ongeveer 250 km hier vandaan en ongeveer 3 uur rijden. Het is een wat gedateerd gezondheidscentrum en wordt gerund door Nederlandse vrijwilligers. In totaal zijn er 69 kamers en meerdere groepsruimtes. We zijn er dus mogelijk niet alleen.

Het centrum ligt prachtig in de natuur. Ik vind het een prettige plek voor een retraite waar tijd en aandacht voor jezelf voorop staat en het biedt mij de mogelijkheid om een betaalbare retraite aan te kunnen bieden. Je kunt de site bezoeken [www.savita.nl](http://www.savita.nl/) voor meer info. Het adres is: In der Burbecke 15, 59955 Winterberg, Duitsland

Wij hebben een yogaruimte en massageruimte (voor Access Bars) ter beschikking.

Er zijn 1-persoonskamers met eigen douche en toilet en balkon. Verder is er een bibliotheek en een theekamer waar je kunt zitten. Er is wifi in enkele algemene ruimtes. Alle maaltijden (vegetarisch) worden voor ons bereid. Wel wordt er verwacht dat je af en toe helpt met de afwas. Je kunt je voor de corveedienst aanmelden via een rooster in het restaurant. Op het eind moet je ook je kamer achterlaten zoals jij het zou aan willen treffen.

**Verblijf verlengen**

Vind je twee nachten te kort? Het is mogelijk om nachten bij te boeken, ervoor en/of erna. Dit doe je direct bij Savita. De kosten zijn €60,-/nacht. Eerdere deelnemers hebben aangegeven dat een dag eerder komen om te wandelen of wat meer te settelen prettig is.

**Globaal programma (kan ter plekke nog iets wijzigen)**

Vrijdag 10 mei:

Begin middag Je kunt alvast aankomen en een wandeling maken of picknicken in de omgeving. Parkeren bij Savita is mogelijk.

13.30 – 14.30 Melden: ik zal je ontvangen en je naar je kamer brengen

14.30 – 15.30 Installeren in je kamer en ‘jouw’ plekje in de yogaruimte

15.30 – 17.30 Korte kennismaking, yoga, rondleiding pand

18.00 Avondeten: soep, salade, brood, toetje

20.00 – 21.00 Mindful Yoga

Zaterdag 11 mei:

8.00 – 9.00 Ontbijt (binnen deze tijd)

9.00 – 9.15 Meditatie van het huis (facultatief)

10.30 – 12.00 Mindful yoga wandeling vertrek vanuit het huis

13.00 Warme maaltijd

15.30 – 17.00 Yoga

18:00 Avondeten

20.00 – 21.00 Yoga Nidra

Zondag 12 mei:

8.00 – 9.00 Ontbijt (binnen deze tijd) + maken lunchpakket

9.00 – 9.15 Meditatie van het huis (facultatief)

10.30 – 12.00 Yoga

12.00 – 13.00 Schoonmaken kamer en spullen pakken

13.00 Samen lunchen en afscheid

14.00 Vertrek

Er zijn enkele momenten om een sessie Access Bars van 45 minuten te boeken (€40,- contante betaling).

**Reizen**

Het is fijn als mensen zoveel mogelijk samen kunnen reizen vanuit Nederland. Je kunt in het aanmeldformulier aangeven wat voor jou wenselijk is.

**Kosten**

€260,- incl. vroegboekkorting tot 1-1-2024. Hierna €280,-.

De kosten van het yogaweekend zijn inclusief 2 overnachtingen in een 1-persoonskamer, alle maaltijden en thee/koffie en zes lessen.

**Opgave**

Je kunt je opgeven via inge@yogatuinrheden.nl of [www.yogatuinrheden.nl/contact](http://www.yogatuinrheden.nl/contact)

Benodigde gegevens:

Naam:

Adres:

Emailadres:

Telefoonnummer:

Reizen: alleen, meerijden, zelf een auto en andere kunnen meerijden, flixbus (info zie www.savita.nl).

Kom je alleen het yogaweekend of wil je het verblijf verlengen ervoor of erna.

Na aanmelding ontvang je van mij een factuur.

**Annulering**

Gratis annuleren kan alleen via je eigen annuleringsverzekering. Mocht de retraite door mij gecanceld worden dan ontvang je het volledige bedrag terug.