

Program

Freitag

15.00 – 17.00 Anreise und Zeit am Strand
17.00 – 17.30 Empfang & Begrüßung durch die Gastgeberin
17.30 – 18.30 Abendessen
18.30 – 19.30 Pause und Vorbereitung für das Abendprogramm
19.30 – 21.30 Yogakurs: 'Yin Yoga'

Samstag

08.00 – 09.15 Stille-Spaziergang durch die Dünen
09.15 – 10.00 Frühstück
10.00 – 11.00 Pause / Freizeit
11.00 – 12.15 Yogakurs: 'Vinyasa Flow'
12.15 – 13.00 Pause /Freizeit
13.00 – 14.00 Mittagsimbiss
14.00 – 17.00 Freizeit; Spaziergang am Strand / Nutzung der Wellness-Einrichtungen*
17.00 – 18.00 Abendessen
18.00 – 19.00 Pause und Vorbereitung für das Abendprogramm
19.00 – 21.00 Yogakurs: 'Yoga Nidra'

Sonntag

08.00 – 09.30 Yogakurs:'Kundalini Yoga'
09.30 – 11.00 Frühstück
11.00 – 12.30 Inspirationskurs / Body- & Achtsamkeits-Kurs
13.00 – 14.00 Mittagsimbiss
14.00 – 17.00 Freizeit; Spaziergang am Strand / Nutzung der Wellness-Einrichtungen*
17.00 – 18.00 Abendessen

Im Preis inbegriffen:

Übernachtungen
Kurtaxe
Nutzung aller Sauna-Einrichtungen
Yoga, Meditation und Stille-Spaziergänge

**Optional:*

Zusätzliche Behandlungen im Wellnessbus (nicht im Preis inbegriffen)

Wenn Sie eine Behandlung im Wellnessbus wünschen, reservieren Sie diese bitte frühzeitig beim Wellnessteam. Geben Sie bei der Reservierung an, dass Sie am Yoga-Wochenende teilnehmen.

Übernachtungen

Sie übernachten bei uns in einem „De Waard“-Zelt – gemeinsam mit der Person, mit der Sie reserviert haben. Sie teilen sich ein Zelt, haben jedoch jeder einen eigenen Schlafbereich mit einem Doppelbett. Wenn Sie für eine Person reservieren, besprechen wir mit Ihnen, ob Sie das Zelt mit jemand anderem teilen möchten oder (gegen Aufpreis) alleine in einem Zelt übernachten wollen (falls verfügbar).

Das Programm des Yoga-Wochenendes endet am Sonntagabend nach dem Abendessen. Sie dürfen die Wellness-Einrichtungen auch anschließend noch nutzen und, wenn Sie möchten, bis Montagmorgen bleiben. Wir bitten Sie, am Montagmorgen spätestens um 11.00 Uhr an der Rezeption auszuhecken.

In den De-Waard-Zelten stehen Doppelbetten, eine Lampe, eine elektrische Kühlbox und ein elektrischer Ofen. Außerdem gibt es drinnen einen Tisch mit Stühlen und draußen einen Picknicktisch und eine Hängematte. An dem Yoga-Wochenende stehen Ihnen zudem ein Wasserkocher und eine Auswahl an biologischen Teesorten zu Verfügung. Für alle anderen Gegenstände sind Sie selbst verantwortlich.

Verpflegung

Wir verwöhnen Sie am Yoga-Wochenende mit leckeren, gesunden Mahlzeiten. Dafür verwenden wir möglichst viele biologische Zutaten und saisonale, regionale Produkte. Selbstverständlich berücksichtigen wir auch spezielle Diätwünsche. Bitte geben Sie diese vorab bei der Buchung an.

Die Mahlzeiten werden in unserem Restaurant „Gestrand“ serviert.

Frühstück ist inklusive Kaffee, Tee und frischen Smoothy – Orangensaft, beim Mittagsimbiss bekommen Sie Saft. Zum Abendessen bekommen Sie unbegrenzt Wasser, weitere Getränke auf eigene Rechnung.

Außerdem steht in Ihrem De-Waard-Zelt ein Wasserkocher mit einer Auswahl an verschiedenen biologischen Teesorten für Sie bereit.

Yoga-Materialien

Yogamatten, Yogadecken und Yogaklötze sind vorhanden. Andere Materialien oder Ihre eigene Matte und/oder Decke dürfen Sie natürlich mitbringen.

Sauna-Einrichtungen

Sie dürfen unsere Wellness-Einrichtungen im Badehaus De Wastobbe nutzen. Hier gibt es ein türkisches Dampfbad, eine Infrarot-Sauna und eine finnische Sauna. Den Zugangscodes finden Sie bei Ankunft in Ihrem De-Waard-Zelt.

Die Saunazeiten entnehmen Sie bitte folgendem Plan:

| | | |
|------------|--|--|
| Montag | 10.00 - 18.00 uur 18.00 - 22.00 uur | Badekleidungs- u. Handtuch-Tag Gemischter Sauna-Abend |
| Dienstag | 10.00 - 18.00 uur 18.00 - 22.00 uur | Damensauna-Tag Gemischter Sauna-Abend |
| Mittwoch | 10.00 - 17.00 uur 18.00 - 22.00 uur | Gemischter Sauna-Tag Badekleidungs- u. Handtuch-Abend |
| Donnerstag | 10.00 - 18.00 uur 18.00 - 22.00 uur | Gemischter Sauna-Tag Damensauna-Abend |
| Freitag | 10.00 - 18.00 uur 18.00 - 22.00 uur | Gemischter Sauna-Tag Gemischter Sauna-Abend |
| Samstag | 10.00 - 18.00 uur 18.00 - 22.00 uur | Badekleidungs- u. Handtuch-Tag Gemischter Sauna-Abend |
| Sonntag | 10.00 - 18.00 uur 18.00 - 22.00 uur | Gemischter Sauna-Tag Gemischter Sauna-Abend |

WLAN

Sie sind an diesem Wochenende bei uns, um eine Auszeit zu nehmen und sich optimal zu entspannen. Sollten Sie trotzdem einen WLAN-Zugang wünschen, ist das möglich. In Ihrem De-Waard-Zelt finden Sie zwei WLAN-Codes, mit dem Sie das Netzwerk während Ihres Aufenthalts kostenlos nutzen können. Sie können den Code für verschiedene Geräte verwenden, jedoch nicht mit mehr als einem Gerät gleichzeitig.

Sonstiges

Bei Fragen zum Programm, Ihrem Aufenthalt oder anderen Dingen, nehmen Sie bitte unter +31 (0)23-5411570 Kontakt mit der Rezeption auf.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt ein entspanntes Wochenende, an dem Sie wunderbar zur Ruhe kommen können!