

Donderdag 9 april 2019 - AANKOMST				Vrijdag 10 april			
	Programma keuze B	Programma keuze A	Maaltijd	AARDE	Programma keuze A	Programma keuze B	Te voorziene Maaltijd
7u - 7u30							
7u30 - 8u30	team: organisatie en verkenning	team: organisatie en verkenning		7u30 - 8u30		Ontwaken met Yoga Er	
08u30 - 10u				08u30 - 10u	ontbijt & pauze	ontbijt & pauze	Ontbijt
10 u30 - 12u30	team: voorbereidingen	team: voorbereidingen		10 u30 - 12u30	Aarde Yoga Flow AI		
12u30 - 14u				12u30 - 14u	Warme lunch binnen	Warme lunch binnen	zie programma
14u - 15u				14u - 15u	Buiten yoga (element Aarde) AI		
15u - 17u				15u - 17u	med. Wandelen	Bekkenopeners Er	Thee
17u15 - 18u30				17u15 - 18u30	benen, voeten, vast, stevig, stabiel		
18u45 - 20u	AANKOMST & AVONDETEN	AANKOMST & AVONDETEN	Warm avondmaal	18u45 - 20u	Avondmaal & pauze	Avondmaal & pauze	Warm avondmaal
20u - 22u	INTRODUCTIE AVOND	INTRODUCTIE AVOND	Thee	20u - 22u	Yin Yoga aarde Er		Thee
Zaterdag 11 april				Zondag 12 april - Pasen			
WATER	Programma keuze A	Programma keuze B	Te voorziene Maaltijd	VUUR	Programma keuze A	Programma keuze B	Te voorziene Maaltijd
7u30 - 8u30	Stromend Yoga Er			7u30 - 8u30		Dynamische Yoga met vuur adem. Er	
08u30 - 10u	ontbijt & pauze	ontbijt & pauze	Ontbijt	08u30 - 10u	ontbijt & pauze	ontbijt & pauze	Ontbijt
10 u30 - 12u30	Dagactiviteit buiten (Water) AI	Vinyasa Flow Yoga Er		10 u30 - 12u30	Power Yoga Er		
12u30 - 14u	Lunchpakket	Warme lunch binnen	zie programma	12u30 - 14u	Warme lunch binnen	Warme lunch binnen	zie programma
14u - 15u	wandelen, meditatie, rivieren en water			14u - 15u			
15u - 17u	Yoga, flow, waterstromingen		Thee	15u - 17u	Stevige yogawandeling Er	of Vuur Vinyasa Flow Er	
17u15 - 18u30	stromen			17u15 - 18u30	Kampvuur: transformatie AI		
18u45 - 20u	Avondmaal & pauze		Warm avondmaal	18u45 - 20u	Avondmaal met pauze	Avondmaal met pauze	Warm avondmaal
20u - 22u	Zachte Flow Yoga en meditatie Er		Thee	20u - 22u	Kampvuur: transformatie AI		Thee
Maandag 13 april				Dinsdag 14 april			
LUCHT	Programma keuze A	Programma keuze B	Te voorziene Maaltijd	ETHER	Programma keuze A	Programma keuze B	Te voorziene Maaltijd
7u30 - 8u30	Ontwaken met Yoga (buiten) AI			7u30 - 8u30	Ontwaken met Yoga en meditatie Er		
08u30 - 10u	ontbijt & pauze	ontbijt & pauze	Ontbijt	08u30 - 10u	ontbijt & pauze	ontbijt & pauze	Ontbijt
10 u30 - 12u30	Dagprogramma yoga buiten (Lucht) AI	Ademen en Yoga Er		10 u30 - 12u30	Yin Yoga Er		
12u30 - 14u	Lunchpakket	Warme lunch binnen	zie programma	12u30 - 14u	Lunchpakket	Middagmaal en pauze	Zie programma
14u - 15u	Wandelen, diep bewust ademen,			14u - 15u	meditatief, rustig wandelen, luisteren,		
15u - 17u	naar de top, met evt. Sneeuwschoenen		Thee	15u - 17u	klanken, stilte, 'het' subtiele waarnemen		Thee
17u15 - 18u30	zonondergang meditatie AI			17u15 - 18u30	AI		
18u45 - 20u	Avondmaal & pauze	Avondmaal & pauze	Warm avondmaal	18u45 - 20u	Avondmaal & pauze	Avondmaal & pauze	Warm avondmaal
20u - 22u	Ademen en Yoga Er		Thee	20u - 22u	Mantra's zingen AI		Thee
Woensdag 15 april				Donderdag 16 april			
STROMEN	met de elementen		Te voorziene maaltijd	Het HART	en de elementen		Te voorziene maaltijd
Aarde - Water	Programma Keuze B	Programma Keuze A		VUUR	Programma Keuze B	Programma Keuze A	
7u30 - 8u30	Elementen Flow AI			7u30 - 8u30	Hartopeners Er		
08u30 - 10u	ontbijt & pauze	ontbijt & pauze	Ontbijt	08u30 - 10u	ontbijt & pauze	ontbijt & pauze	Ontbijt
10 u30 - 12u30	Ferrata Bergklimmen dag Er	Spelen met yoga en de vijf elementen AI		10 u30 - 12u30	Hart Yoga Flow AI		
12u30 - 14u	Lunchpakket	Warme lunch binnen	zie programma	12u30 - 14u	Warme lunch binnen	Warme lunch binnen	zie programma
14u - 15u	Bergklimmen dag Er	naar Bolzano AI		14u - 15u	Verrassingen	Verrassingen	
15u - 17u	Bergklimmen dag Er	wandelen, mediteren bij een rivier	Thee	15u - 17u	Verrassingen	Verrassingen	Thee
17u15 - 18u30	Bergklimmen dag Er	lente, genieten...		17u15 - 18u30	Verrassingen	Verrassingen	
18u45 - 20u	Avondmaal & pauze	Avondmaal & pauze	Warm avondmaal	18u45 - 20u	Avondmaal & pauze	Avondmaal & pauze	Warm avondmaal
20u - 22u		Yoga nidra, Yin, Klankschalen AI Er		20u - 22u	Afscheidsfeest - iedereen		Thee
				Vrijdag 17 april - VERTREK			
				VERTREK	Programma keuze A	Programma keuze B	Te voorziene Maaltijd
				7u30 - 8u30	Ochtendyoga en opruimen	zonsopgang	
				08u30 - 10u	ontbijt & afscheid	ontbijt & afscheid	Ontbijt
				10 u30 - 12u30		vertrek	
						Legende	
					VOORLOPIG PROGRAMMA	Binnenactiviteit	
					Wijzingen zijn mogelijk	Buitenactiviteit	
					ivm. weersomstandigheden,	Maaltijd of drank	
					deelnemersaantal, -wensen enz.	Individuele sessies	
				Yoga	AI - Alberto Paganini		
					Er - Eric Staals		
				* Iedere ochtend 7u - 7u30 Mantra of Vipassana meditatie			