

Programma Dolomiti 2025

wijzigingen mogelijk (volgens weersomstandigheden, deelnemersaantal, wensen enz.)

Legende:	Binnenactiviteit	Buitenactiviteit		
	zondag 2 februari 2025 - AANKOMST		AARDE	maandag 3 februari
7u20	team: voorbereidingen			
8u20			Ontbijt & pauze	
10u			Introductie retraite - Aarde: Opwarming theorie AI	
11u				11u30 Hatha Yoga binnen Er
12u30			Warme lunch binnen	
15u			Yin Yoga binnen Er	Buiten yoga (element Aarde) AI Natuurwandeling benen, voeten, vast, stevig, stabiel
	aankomst deelnemers			
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20-21u30	Losmaken, bewegen, ontspannen, klankschalen AI, Els, Er		Voetenyoga Els	
	WATER dinsdag 4 februari		VUUR	woensdag 5 februari
7u20	Easy Vinyasa Flow Er		Dynamische Vuur Yoga Flow AI	
8u20	Ontbijt & pauze		Ontbijt & pauze	
10u	Water: Opwarming theorie AI		Vuur: Opwarming, theorie AI	
11u		Soma Yoga Flow AI		Power Yoga Er
12u30	Warme lunch binnen		Warme lunch binnen	
15u	14u Natuurwandeling, meditaties, sneeuw, slee initiatie, stromen, loslaten AI	Vinyasa Flow Yoga Er	Nordic walking initiatie AI	
			Stevige yogawandeling AI	Vuur Yoga Flow en vuurademhaling Er
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20-21u30	Yin Yoga, Nidra en klankschalen AI en Er		Transformatie U Els	
	LUCHT donderdag 6 februari		ETHER	vrijdag 7 februari
7u20	Ontwaken met Yoga - ademen Er		Feet Up en klankschaalmeditatie AI	
8u20	Ontbijt & pauze		Ontbijt & pauze	
10u	Dag in de hoogte, op het berg AI, Els & Er		Ether: Opwarming, theorie AI	
11u	Lucht: theorie, opwarming, wandelen		Yin Yoga Er	
12u30	Lunchpakket		Warme lunch binnen	
15u	Hartopeners, armbewegingen slee, top	mogelijkheid om vroeger terug te komen	meditatief, rustig wandelen, luisteren, klanken, stilte, 'het' subtiele waarnemen Alleen Zijn - AI	Kriya Meditatie Er
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20-21u30	Vanzelf van zelf naar Zelf Els		Mantra's zingen AI, Els	
	KAPHA aarde en water zaterdag 8 februari		PIITTA vuur	zondag 9 februari
7u20	Krachtig, traag en stabiel Er		Vuur yoga Er	
8u20	Ontbijt & pauze		Ontbijt & pauze	
10u	Dag te voet naar Bolzano AI	Gronden met 'groeten' Er	Dag op den berg, wandelen, sleen AI, Els	De kracht van uitlijnen Er
12u30	Lunchpakket	Warme lunch binnen	Lunchpakket	Warme lunch binnen
15u	wandelen - bij een rivier Zijn bezoek Bolzano	Bolzano met de kabelbaan bezoek Bolzano	Dag ronde tafel yogawandeling, sleen	In verbinding met Power Yoga Er
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20-21u30	Yoga nidra, Yin Klankschalen AI Er		Kampvuur: verhaal en affirmaties AI	
	VATA lucht en ether maandag 10 februari		ALLE ELEMENTEN	dinsdag 11 februari
7u20	Feet Up AI		Spelen met yoga en de vijf elementen Er	
8u20	Ontbijt & pauze		Ontbijt & pauze	
10u(30)	Dag de weg naar de hoogte AI	Lichte Hatha, Chakra 4-7, Adem Er	Puja Hart Yoga Flow AI	
12u30	Lunchpakket	Warme lunch binnen	Warme lunch binnen	
15u	Naar de top met tussenpauzes yoga, meditaties bekijken van bovenaf	Compassie Flow, Chakra 6-7, Kriya Er	In dankbaarheid afsluiten AI Er Els verrassingen - casa	
18u30	Avondmaal & pauze		Avondmaal & pauze	
20-21u30	Ontspannen en tot rust komen Yin Yoga & Nidra Er		Afscheidsfeest acts - iedereen	
	woensdag 12 februari - VERTREK		AI = Alberto Paganini, Er = Eric Staals, Els = Els Paganini	
7u30	Opruimen - inpakken			
8u30	Ontbijt			
10u	Vertrek			