

PROGRAMMA ASHRAM WEEKEND ARRANGEMENT:

Vrijdag 2 december

10:00 - 10:30 Welkom in de Ashram
10:30 - 11:30 Hatha Yoga
11:30 - 12:00 Koffie en theepauze
12:00 - 13:00 Meditatie
13:00 - 14:00 Uitgebreide lunch
14:00 - 15:30 In meditatie met Agastya
15:30 - 16:00 Pauze met fruit en verse sappen
16:00 - 17:00 Hatha Yoga
18:00 - 19:30 3-gangen diner

Zaterdag 3 december

09:00 - 09:30 Korte Hatha Yoga sessie voor in de vroege ochtend
09:30 - 10:30 Luxe ontbijt met warme broodjes, vers geperst sap, eieren en...
10:30 - 11:30 Meditatie
11:30 - 12:00 Koffie en theepauze
12:00 - 13:00 Hatha Yoga
13:00 - 14:00 Uitgebreide lunch
14:00 - 15:30 In gesprek met Agastya
15:30 - 16:00 Pauze met fruit en verse sappen
16:00 - 17:00 Hatha Yoga
18:00 - 19:30 3-gangen diner

Zondag 4 december

09:00 - 09:30 Korte Hatha Yoga sessie voor in de vroege ochtend
09:30 - 10:30 Luxe ontbijt met warme broodjes, vers geperst sap, eieren en...
10:30 - 11:30 Meditatie
11:30 - 12:00 Koffie en theepauze
12:00 - 13:00 Hatha Yoga
13:00 - 14:00 Uitgebreide lunch
14:00 - 15:30 In andere werelden met Agastya
15:30 - 16:00 Pauze met fruit en verse sappen
16:00 - 17:00 Hatha Yoga
17:00 - 17:15 Afsluiting van het Ashram Weekend