

## Yoga weekend en de taal van je hart

Lieve mensen,

Op zaterdag **30 maart** en zondag **31 maart** organiseren wij, Sonja Zwart en Alberta van der Heide, **een heerlijk weekend voor jezelf** op de Gortershoek, een mooie locatie in Friesland. Gortershoek ligt net buiten het dorp Haule, net ten noorden van Appelscha.

### Programma

Het is een weekend waarin je stilstaat bij jezelf en bij wat op dat moment in jou leeft. Zie het als een cadeau voor jezelf. Het programma bestaat uit yoga, meditatie, dans, wandelen en



bewustzijnsoefeningen. Ook maak je kennis met de Geweldloze Communicatie. Deze manier van communiceren loopt als een rode draad door het weekend voor een diepere verbinding met onszelf en elkaar. In de yurt vinden alle onze activiteiten plaats. Een unieke plek die ons uitnodigt bij onszelf te zijn.

### Tijden en kosten



Het programma begint zaterdag ochtend 09:30 uur tot zondagmiddag 16:30 uur. De kosten zijn 249,- euro. Dit is inclusief overnachting, ontbijt, 2x een lunch, een driegangendiner, koffie/thee en lekkernijen. De maaltijden zijn vegetarisch. Andere dieetwensen zijn bespreekbaar.

In de woning zijn verschillende slaapkamers met (stapel)bedden, 2x douche en toiletten. Een hot-tube is aanwezig met uitzicht op de wei.



### Opgave en voorwaarden

Geef je voor 5 januari 2019 op. Je betaalt bij inschrijving 50 euro, voor 1 maart 2019 betaal je het restant van 195 euro. Bij annulering, brengen wij 50 euro in rekening. Dit is het inschrijfgeld wat je vooraf aan ons hebt betaald aan ons. Het overige bedrag ontvang je retour.

Als je verlangt naar een heerlijk weekend met ontspanning, plezier, inspiratie en verbinding, dan is dit zeker iets voor jou. Ook gezellig om samen met iemand anders te doen. Geef deze uitnodiging door aan mensen waarvan jij denkt dat ze interesse hebben.

Hartelijke groet,

Alberta van der Heide

Sonja Zwart

[www.likeyoga.nl/](http://www.likeyoga.nl/) [info@likeyoga.nl](mailto:info@likeyoga.nl)

[www.sonjazwart.nl/](http://www.sonjazwart.nl/) [info@sonjazwart.nl](mailto:info@sonjazwart.nl)

