

oud & nieuw: TAI CHI/ QI-GONG RETRAITE ZEELAND

Met Martin Wessels

Vrijdag 29 december-1 januari 2018

Kuuroord De Schouw, Noordgouwe (tussen Zierikzee en Renesse)



Deze retreat is onderdeel van een uniek concept waarin het welzijn van body & mind centraal staat. Je volgt één programma in een besloten groep en als 'special' zijn er workshops van de andere docenten. Het motto is: alles mag, niets moet!

Er is voldoende tijd voor genieten van natuur, strandwandelen, relaxen, sauna, warmwaterbad, massage en ontmoeten.

Wadend in ruimte en rust ligt het kuuroord op een beschermt landgoed. Het gezellige gebouw is licht, sfeervol en ruim. Er zijn mooie workshopruimten, een sfeervolle woon- en eetkamer en een stiltekamer. Het wellness centrum heeft sauna's, warmwaterbad, zonnebank en massagekamers. De prachtige tuin rondom het gebouw heeft een zonnig terras en diverse knusse hoekjes. Het buitenzwembad en de grasweide nodigen uit om lekker veel buiten te doen en te zijn.

Het eten is vegetarisch en biologisch. 'Bewust', eerlijk en passend bij het weekend.

De natuurrijke omgeving nodigt uit tot uitgebreide strand-, duin- en/of boswandelingen

Open workshops Geven dit weekend een veelzijdig karakter.

Er zijn nog twee parallelle programma's:

From mindful to ecstatic-yoga - Afke Reijenga

From mindful to ecstatic-dance - Tom Goldhand

Aankomst/vertrek:

Vrijdag 29 december 17.00 uur tot maandagmiddag 1 januari 15.00 uur.

Verblijf: logies met volpension.

Kamers: 1, 2 en 3/4 persoons met of zonder toilet.

Programma: tai chi- qigong en open workshops

Wie: alle leeftijden, met/zonder ervaring.

Wellness: sauna's, warmwaterbad zonnebank, buitenzwembad en ligweide.

Vrije tijd: wandelen, wellness en relaxen.

Optioneel: massage. Privé-coaching.

Accommodatie: Kuuroord De Schouw, tussen Zierikzee/Renesse

Prijzen: tussen € 320.- en € 495.-, zie voor alle verdere informatie:

<https://www.fitbodymind.nl/new-year-tai-chi-martin>

Vervoer

Met de auto is deze locatie goed te bereiken en er is een eigen parkeerplaats op het terrein.

Met de trein reis je naar Rotterdam CS, met de metro naar station Zuidplein en dan per bus (80 min) tot vlak bij de accommodatie. Of naar station Goes en dan per bus (40 min).

Al jaren komen velen carpoolend op onze locaties. Bij aanmelding geef je op of je passagiers zoekt of wilt meerijden. Neem zelf contact met elkaar op voor afspraken over vertrektijden en -plaatsen. Wij kijken mee naar logistieke carpoolmatches.