



YOGA
MONKEYS

Lang YOGA weekend

Yang Yoga (Vinyasa Jivamukti), Yin Yoga & workshops Science of Self

9 – 12 september 2021 | Land of Now

Martine van Zon

Donderdagavond aankomen, zondagavond terug, een andere omgeving, een inspirerend programma, en heerlijk en gezond eten dat voor je klaar staat. Het kan je het idee geven dat je er helemaal tussenuit bent geweest.

Ideaal als je zin hebt in een lang weekend yoga, ontspanning, de dingen met wat meer aandacht doen, wilt opladen. Iedereen heeft zo zijn eigen reden om mee te gaan, en iedereen is welkom. Ook qua yoga ervaring, of je begint met yoga, verdieping wilt in je practice, of yogadocent bent die inspiratie zoekt, je gaat een heerlijk weekend tegemoet. Met een programma wat je van voor tot achter mag volgen, maar niets is verplicht.

In het kort

- Dagelijks yogalessen, ademhaling, meditatie en workshops door een ervaren yogadocent.
- Op een prachtige locatie omgeven door natuur.
- Individueel verblijf op een kamer met badkamer, wel zo fijn in deze tijd.
- Buitensauna.
- Gezonde maaltijden met liefde gemaakt.
- Quality time voor jou! Zodat je opgeladen weer naar huis gaat.

De locatie

We zullen verblijven op de prachtige locatie The Land of Now in Sidderburen. Ruimte voor essentie, een stilteplek voor rustvinders, een inspirerende plek voor ontmoeting en verdieping, en bovenal:

een plek die Yoga leeft. Een plek waar duurzaamheid hoog in het vaandel staat. Op de begane grond bevindt zich een sfeervolle yogazaal (ca. 110m² met een bamboevloer. Er is dus genoeg ruimte om op afstand van elkaar te zijn op de mat. Verder zijn er genoeg plekje's in het huis om je terug te trekken met een boek of om juist te verbinden met anderen. Zoals de intieme serre met uitzicht op de vijver. En ook in de tuin zijn er genoeg plekje's om fijn te zitten. Kijk vooral ook op hun website naar de locatie, de kamers en de omgeving.





YOGA
MONKEYS



Je kamer

Je verblijft op een volwaardige eenpersoonskamer met eigen badkamer en toilet, wel zo fijn in deze tijd.



Eten

Tijdens een yogaweekend is eten belangrijk. Sommige mensen gaan alleen daarvoor al mee ;-). Het hele programma draait om resetten, aandacht, en daar heeft voeding ook een belangrijke rol in. De keuken van de The Land of Now is puur en eerlijk, en inspireert je graag met rijke en verfijnde smaken. Ze maken er voeding die de zintuigen streelt.

Tijdens ons verblijf zullen we vegan eten. Schrik niet als je hier niet gewoon mee bent. Ervaring leert dat na afloop van een paar dagen puur eten bijna iedereen zegt 'dat ga ik vaker doen, wat is het smaakvol en wat voelt dat goed in mijn lichaam'. en ook belangrijk 'ik heb niets gemist'.



Programma

Donderdag 9 september

Ontvangst vanaf 19.00 uur

Martine, Esther en het team van de Land of Now
heten je welko

Vrijdag 10 september

7.30 – 8.15 koffie/thee/fruit

8.15 – 8.30 ademhaling en meditatie

8.30 – 10.00 Yang yoga: Vinyasa, Jivamukti stijl

10.00 kleine versnapering

11.45 uitgebreide brunch

Vrije tijd voor b.v. massage, sauna, wandeling, boekje lezen, rusten...

16.00 – 17.00 workshop Science of Self I

17.30 – 18.30 Yin yoga

19.00 diner

Zaterdag 11 september

7.30 – 8.15 koffie/thee/fruit

8.15 – 8.30 ademhaling en meditatie

8.30 – 10.00 Yang yoga: Vinyasa, Jivamukti stijl

10.00 kleine versnapering

11.45 uitgebreide brunch

Vrije tijd voor b.v. massage, sauna, wandeling, boekje lezen, rusten...

16.00 – 17.00 workshop Science of Self II

17.30 – 18.30 Yin yoga

19.00 diner

Zondag 12 september

7.30 – 8.15 koffie/thee/fruit

8.15 – 8.30 ademhaling en meditatie

8.30 – 10.00 Yang yoga: Vinyasa, Jivamukti stijl

10.00 kleine versnapering

11.45 uitgebreide brunch

Vrije tijd voor b.v. massage, sauna, wandeling, boekje lezen, rusten...

15.00 – 16.00 workshop yoga Science of Self III

16.00 – 17.00 thee met versnapering, afscheid.

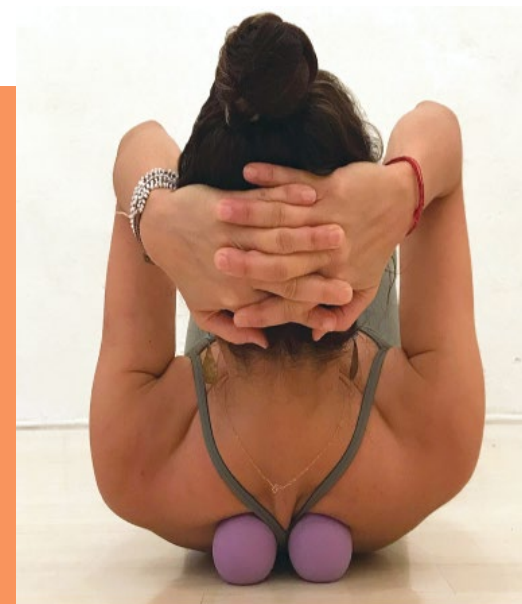
Workshops Science of Self (SOS)

Iedereen herkent het wel...spanning in je schouders, rugpijn, algeheel gevoel van stress, spierspanning, vermoeidheid. Met Science of Self gaan we met basistechnieken vanuit de acupressuur aan de slag. Je ontdekt hier hoe je via het stimuleren van acupressuurpunten middels tapping, massage of acupoint ballen bijvoorbeeld het lichaam een nog diepere ontspanning kunt geven, of juist meer energie kunt voelen, van pijn in de schouders af te komen.

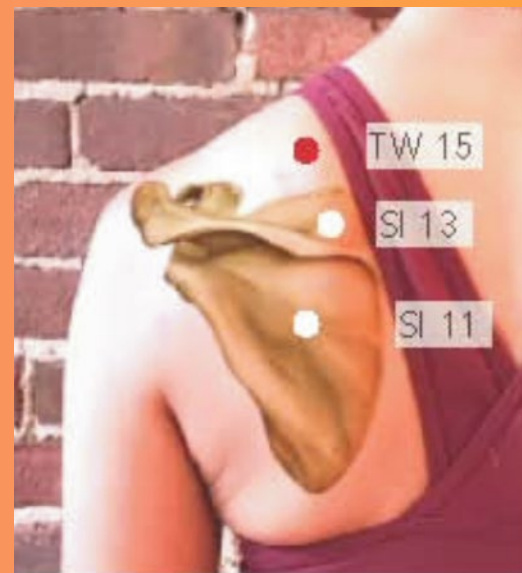
Via SOS leer je hoe je zelf, met behulp van je eigen lichaam, dingen weer meer in balans kunt brengen. Dit alles is gebaseerd op de Chinese geneeswijze, de 5 elementen en de meridianen.

Naast met spieren of gewrichten, kunnen we ook werken met met de meridianen en de daarop gelegen acupressuur punten. Vaak heb je hier al kennis meegemaakt tijdens de Yin Yoga. Bij Science of Self workshops gaan we nog een laagje dieper. Het levert je meer balans op in lichaam en geest. Op zondag zullen we dit samenbrengen met yogaposes en doen we de Science of Self yogasequence.

Stimulatie via acupoint ballen



Acupressuurpunten rondom de schouder





YOGA
MONKEYS

Vrije tijd

In de parkachtig aangelegde tuin kun je ronddwalen, ontspannen of gebruik maken van de buitensauna. Vanaf de locatie kun je wandelen met uitgestrekte horizonten. Er zijn wandelingen, wandelroutes voor de omgeving. Op korte afstand bevindt zich het mooie Schildmeer en het Roegwoldt. Het is mogelijk om een massage te nemen. Deze dienen vooraf geboekt te worden ivm het reserveren van de masseuses/masseurs. Laat dit ons minimaal 2 weken van te voren weten zodat we dit met The Land of Now kunnen afstemmen. Lezen, kletsen, je terugtrekken met een boek, er zijn genoeg fijne plekjes in het huis en in de tuin om je te begeven. Het is aan jou! Je bent niets verplicht tijdens JOUW weekend hier.

De docent

Martine van Zon is je docent tijdens dit lang YOGA weekend. Martine is 15 jaar yogadocent, heeft uitgebreide leservaring en certificering bij Yoga Alliance. Martine beoefent yoga sinds 2003 en heeft in 2008 de teachertraining gevolgd bij Sivananda Vedanta Yoga (300HYA), om yoga zo dicht mogelijk bij de oorsprong te volgen. Daarna volgden vele workshops en retreats van diverse stromingen in Europa en Azië. In 2018 heeft ze de volledige Yin

opleiding afgerond (200HYA). In februari 2019 is ze een maand in India geweest om de inspirerende Jivamukti teacher training te volgen (300HYA) om nog meer verdieping in haar eigen practice en in haar lessen te kunnen brengen. Jivamukti yoga wordt gezien als yoga waarbij 'yoga the whole package' wordt doorgegeven. Daarnaast is zij ook Meridiaan Yoga Therapeute, mindfulness-trainer en gezondheidswetenschapster. Yoga is 'a way of living and a way of being' voor haar. Vol overgave, kunde en inspiratie neemt ze je mee in de mogelijkheden die yoga ons kan geven.

Er is persoonlijke aandacht voor het fysieke deel van yoga, aangepast op jouw lichaam, en er is aandacht voor yogafilosofie. Juist omdat yoga gaat om de verbinding tussen lichaam en geest, en yoga zoveel meer is dan alleen de poses met ons lichaam.

Materialen

Alle materialen zijn aanwezig, maar je bent vrij om je eigen yogamat en eventuele props mee te nemen.

Aantal deelnemers

Dit weekend gaat door bij een minimum aantal deelnemers van 10. Er geldt een maximum van 16 deelnemers.



Kosten

De kosten zijn inclusief 3 overnachtingen, alle maaltijden, onbeperkt koffie en thee, versnaperingen, alle lessen, workshops en materialen.

Boeking voor 21 juni: € 550,-

Boeking na 21 juni: € 650,-

Je plaats is definitief als de volledige betaling binnen is.

Zie voor betalingsvoorwaarden van dit weekend de algemene voorwaarden onderaan de footer in deze website.

Wist je dat

Veel werkgevers vergoeden een retreat vanuit het opleidingsbudget. Je kan een retreat als opleidingskosten aftrekken bij de belastingdienst.

Heb je nog vragen:

Stuur een mail naar martine@yogamonkeys.nl of bel

Voor inhoudelijke vragen: Martine 06-81590053

Voor praktische vragen: Esther 06-11044787



YOGA
MONKEYS