



# Yogaweekend 'Bewust-zijn'

'Bewust-zijn' is alles wat je ervaart. Bewust zijn van je lichaam, de rust van de natuur en de stilte om je heen. Ervaar het bewustzijn tijdens het yogaweekend van studio Vrijheid. Ontdek de rust van het monumentale Klooster van Dalfts en en proef de serene sfeer van de schitterende omgeving.

## Programma

Van 19 tot 21 maart verblijven we in een voormalig nonnenklooster uit de twintigste eeuw. Het historische Klooster van Dalfts en vertelt haar eigen verhaal. De authentieke kapel biedt een bijzondere sfeer.

Het programma begint op vrijdag om 18:00 uur en duurt tot zondagmiddag 16:00 uur.

## Lessen en workshops

Het programma bestaat uit yogalessen, workshops en wandelingen. Bij yoga is er aandacht voor de houdingen, ademhaling en meditatie. De lessen zijn geschikt voor beginners en gevorderden. Nelly Vrijheid is de yogadocente.

In de prachtige groene omgeving van het klooster doen we nieuwe energie op. We maken mooie wandelingen en laten ons leiden door het prachtige landschap. Op zaterdagavond staat een verrassende ervaring op het programma. Er is voldoende ruimte voor eigen activiteiten: lezen, wandelen, genieten.

## Kosten

De kosten voor het geheel verzorgde weekend bedragen voor cursisten van Yogastudio VRIJHEID € 195,- per persoon. Voor familie, vrienden, kennissen en anderen is de prijs € 225,- per persoon. Dit is op basis van een verblijf in comfortabele kamers, de maaltijden, koffie en thee, de lessen en workshops gedurende het hele weekend.

## Informatie & inschrijven

Aanmelden kan via het inschrijfformulier. U kunt dit ingevuld aan ons retourneren. Voor meer informatie stuur ons een e-mail of neem telefonisch contact op. Ook kunt u terecht op onze website.

Tot ziens in Dalfts en!

*Nelly Vrijheid beoefent al 11 jaar yoga en is sinds acht jaar gecertificeerd yogadocente.*

*In haar eigen studio in Harderwijk geeft Nelly les in hatha yoga, zwangerschapsyoga, adem- en ontspanningsyoga en babymassage.*



**Yogastudio VRIJHEID**  
Gelreweg 33  
3843 AN Harderwijk

**T 0341 472222**  
**M 06 20961040**

**info@yogastudiovrijheid.nl**  
**www.yogastudiovrijheid.nl**

# Programma yogaweekend 'Bewust-zijn'

## Vrijdag 19 maart

|                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| 18:00 - 18:30 uur | Aankomst Het Klooster van Dalfsen |
| 18:00 - 18:30 uur | Ontvangst met soep en brood       |
| 19:00 - 20:00 uur | Kamers + rondleiding              |
| 20.00 - 21.00 uur | Yoganidra les                     |

## Zaterdag 20 maart

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| 08.00 - 09.00 uur | Hatha Yoga les                     |
| 09.30 - 10.00 uur | Ontbijt                            |
| 12.00 - 13.00 uur | Loopmeditatie                      |
| 13.00 - 13.30 uur | Lunch                              |
| 17.00 - 19:30 uur | Koken van een Ayuvedische maaltijd |
| 20.00 - 22:00 uur | Speciaal avondprogramma            |

## Zondag 21 maart

|                   |            |
|-------------------|------------|
| 08.30 - 09.30 uur | Ontbijt    |
| 10.00 - 11.00 uur | Meditatie  |
| 13.00 - 13.30 uur | Lunch      |
| 15.00 - 16.00 uur | Wandeling  |
| 16.00 uur         | Afsluiting |

## Locatie

Klooster van Dalfsen  
Oosterstraat 8  
7721 CL Dalfsen  
Tel. 0529-850111

[www.hetkloostervandalfsen.nl](http://www.hetkloostervandalfsen.nl)

