

## Informatie Yoga Kerstvakantie van 26 - 29 december 2017

De Yoga Kerst vakantie met hartverwarmende yoga en verblijf in de mooie accommodatie van de Volkshogeschool op Terschelling. Intens genieten van yoga, zon, zee, strand en het prachtige eiland Terschelling. Vier de dagen rond kerst op een speciale manier.

Uur	Dinsdag 26 december
Vanaf 16.30	Ontvangst
17.00	Yogacirkel met hatha yoga
19.00	Diner Tapas-Restaurant de Reis

Uur	Woensdag 27 december
8.00 - 9.30	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strandwandeling
16.15 - 18.00	Yoga & Adem
18.00	Diner
20.00	Cirkel flow met yoga

Uur	Donderdag 28 december
7.00 - 8.00	Kundalini yoga & meditatie
8.15 - 9.30	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strandwandeling
16.15 - 18.00	Yin yoga
18.00	Diner
20.00 - 21.30	Speciaal avondprogramma

Uur	Vrijdag 29 december
7.00	Yoga & meditatie
8.15	Hatha yoga
9.30	Ontbijt
11.00	Strandwandeling
14.30 - 15.00	Afsluiting
16.15	Afvaart sneldienst

Deze uitstekend verzorgde yoga kerstvakantie vindt plaats in de Volkshogeschool te Terschelling-Hoorn. Een mooie en sfeervolle accommodatie met 11 comfortabele tweepersoonskamers elk voorzien van douche en toilet, een fijne lichte yogaruimte, een lounge en een dakterras. De accommodatie is schitterend gelegen in de duinen.

De vakantie met hartverwarmende yoga, zoals hatha yoga, yin yoga, kundalini yoga en Vinyasa yoga, alsmede meditatie en yogamassage, prachtige wandelingen, heerlijk vegetarisch eten en live (mantra) muziek. Het programma begint vanaf ca. 16.00 uur met een ontvangst en eindigt om 15.00 uur. Je bent van harte welkom om vanaf ca. 14.00 uur aan te komen bij de accommodatie. Op Tweede kerstdag is er vanaf 16.30 ontvangst en om 17.00 uur Hatha yoga. De yoga wordt gegeven door Peter van der Burg van Yogaterschelling, Indra Bose en/of Eddy Binnekamp.

Alle maaltijden zijn inbegrepen met uitzondering van het diner op Tweede Kerstdag. Er is dan vanaf 19.00 een gezamenlijke diner (gerecht naar keuze en voor eigen rekening) in tapas

restaurant de Reis te Terschelling-Hoorn. De yoga vakantie om volop te genieten en je hart te volgen. Zo kan je 's morgens ontspannen meditatieve yoga en/of om 8.15 uur actieve Hatha yoga doen. Na het ontbijt kan je meegaan voor een strand-boswandeling en/of fietstocht over het eiland. Met een lunchpakket op zak de mooiste plekken van het eiland ontdekken. De uitstekend verzorgde yogavakantie om intens te genieten van yoga, een fijne sfeer en het prachtige eiland Terschelling.

## **Reisinformatie**

Op Terschelling kom je door vanuit Harlingen de veerdienst te nemen. Indien je met de trein reist, stap dan uit bij Harlingen Haven dat één station is na Harlingen en op ca. 7 minuten loopafstand van de boot is. In Harlingen is de mogelijkheid om bewaakt te parkeren op ca. 8 minuten loopafstand van de boot. De kosten van lang parkeren van de auto bedragen ca. € 6 per dag. De afstand met de auto van Amsterdam naar Harlingen bedraagt ca. 110 km.

Wil je reizen met openbaar vervoer bijvoorbeeld vanuit regio Amsterdam, Haarlem of de kop van Noord-Holland, kijk dan ook op [www.9292ov.nl](http://www.9292ov.nl). Er vertrekt namelijk een bus vanaf station Alkmaar en Hoorn naar Harlingen Haven (op afsluitdijk overstappen!). Indien je de postcode van de accommodatie intoetst, zijnde 8896 KC, dan zie je direct de vertrektijden van trein, bus en veerboot.

## **Veerdienst Harlingen - Terschelling**

Het advies is om tijdig een ticket te boeken voor de veerdienst. Bij het kopen van een ticket geef je voor je overtocht een specifieke afvaart voor de heen- én terugreis. Met de sneldienst duurt de bootreis ca. 45 minuten en met de veerdienst ca. 2 uur. Informatie en online boeken van tickets kan eenvoudig via [www.rederij-doeksen.nl](http://www.rederij-doeksen.nl). Behalve online kan je telefonisch reserveren bij rederij Doeksen via telefoonnummer 0900-DOEKSEN (3635736). Ook is het mogelijk om je boottickets bij het loket te kopen. Voor meer informatie onder andere over de veerdienst en (lang)parkeren kijk op [www.rederij-doeksen.nl](http://www.rederij-doeksen.nl).

## **Neem de bus bij aankomst op Terschelling: je huurfiets staat bij de accommodatie!**

Bij aankomst op Terschelling neem je de bus naar Hoorn, die klaar staat voor vertrek zodra je met de boot op Terschelling aankomt. De bus kost ca. € 2, die je contant kan voldoen bij de chauffeur. Kies bestemming Oosterend en stap uit in Terschelling-Hoorn bij de halte Badweg, de halte na de kerk. Volg de bus en neem meteen de eerste weg links, dit is de Badweg. Na ongeveer 300 meter vindt u de Volkshogeschool links in het bos. De accommodatie is gelegen aan de Badweg Hoorn 11, 8896 KC Terschelling Hoorn (tel: 0562-448954).

## **Wat mee te nemen**

- Gemakkelijk zittende kleding voor het doen van yoga
- Wandelschoenen.
- Slippers voor binnen

Een yogamat en meditatiekussen hebben wij voor je. Voor meer informatie neem dan contact op met Peter van der Burg van Yogaterschelling. Wij kijken er naar uit om er een fijne vakantie van te maken!

Yogaterschelling  
Peter van der Burg  
Tel: 06-19419538  
[info@yogaterschelling.nl](mailto:info@yogaterschelling.nl)  
[www.yogaterschelling.nl](http://www.yogaterschelling.nl)