

## Informatie Yoga Zomer Weekend van 24-26 augustus 2018 op Terschelling.

Yoga Zomer Weekend op Terschelling om intens te genieten van yoga, de zomer, het strand, de zee en het prachtige eiland Terschelling. Dit weekend begint vrijdag met een ontvangst vanaf 17.45 uur en eindigt zondag om ca. 14.45 uur.

Onderstaand het programma met tijden. Afhankelijk van (strand)weer is een sessie op het strand of in de zaal.

### Het programma

Uur	Vrijdag 24 augustus
Vanaf 17.45	Ontvangst
18.30	Diner
20.00 - 21.30	Yoga Cirkel aan zee

Uur	Zaterdag 25 augustus
7.15	Kundalini yoga & meditatie
8.30	Hatha yoga aan zee
9.45	Ontbijt
11.15	Strand
16.15	Yoga workshop
18.00	Diner
20.00	Avondprogramma

Uur	Zondag 26 augustus
7.15	Yoga & meditatie
8.30	Hatha yoga aan zee
9.45	Ontbijt
11.15	Strand
14.15 - 14.45	Afsluiting
16.15	Afvaart eerste veerboot (sneldienst)

Het weekend om je hart te volgen. Met dagelijks yoga op het strand, in een duinpan of yogazaal en op de mooiste plekken aan zee. De vrijheid om te genieten en de ruimte om te kiezen.

Zo is er de gelegenheid om diverse vormen van yoga te doen variërend van dynamische tot meer meditatieve vormen van yoga. Of kan je meedoen aan een workshop yogamassage, shakti dans en/of adem meditatie in duinpan bij ondergaande zon. Ook is er alle vrijheid om aan het programma deel te nemen of te doen waar je zin in hebt.

Na het ontbijt is er de mogelijkheid om mee te gaan voor een wandeling, excursie (paddelen op een surfboard langs de kust) en/of fietstocht door de duinen naar het strand bijvoorbeeld naar de Bosplaat. Met een lunchpakket op zak de mooiste plekken van het eiland ontdekken.

### Informatie accommodatie

Dit geheel verzorgde yoga weekend vindt plaats in de Volkshogeschool te Terschelling. Deze accommodatie is gelegen aan de Badweg Hoorn 11, 8896 KC Terschelling Hoorn (tel: 0562-448954). Het verblijf is in het mooie gebouw de Brêge.

Dit is een mooie en sfeervolle accommodatie met 11 comfortabele tweepersoonskamers elk

voorzien van douche en toilet, een mooie lichte yogaruimte, een lounge en een dakterras. De accommodatie is schitterend gelegen in de duinen.

### **Reisinformatie**

Op Terschelling kom je door vanuit Harlingen de veerdienst te nemen. Indien je met de trein reist, kan je uitstappen bij Harlingen Haven dat één station is na Harlingen en op ca. 7 minuten loopafstand van de boot is gelegen. 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 het 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 naar Harlingen Haven (op afsluitdijk overstappen!). Indien je de postcode van de accommodatie intoetst, zijnde 8896 JB dan zie je ook direct de vertrektijden van trein, bus en veerboot.

### **Veerdienst Harlingen - Terschelling**

Het advies is om tijdig een ticket te boeken voor de sneldienst en/of veerdienst. Bij het kopen van een ticket dien je voor je overtocht een specifieke afvaart voor de heen- én terugreis op te geven. Met de sneldienst duurt de bootreis ca. 45 minuten en met de normale veerdienst ca. 2 uur.

Informatie en online boeken van boottickets kan eenvoudig via [www.rederij-doeksen.nl](http://www.rederij-doeksen.nl). De tickets ontvangt je per e-mail in je mailbox, je print ze uit en neemt ze mee op reis.

Behalve online kan je op werkdagen van 08.30-18.00 uur 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 dan bijvoorbeeld op [www.rederij-doeksen.nl](http://www.rederij-doeksen.nl).

### **Bij aankomst op het eiland en naar de accommodatie**

De afstand van de veerboot naar de Volkshogeschool is ca. 10 km. Er zijn twee goede mogelijkheden om vanaf de veerboot naar de accommodatie te reizen; de keuze is aan jou.

1. Bij aankomst op Terschelling staat er een huurfiets voor je klaar bij fietsverhuurbedrijf T. Knop in de Torenstraat nr. 13, de winkelstraat naar de vuurtoren 'De Brandaris' direct gelegen aan het haventerrein waar de veerboot aankomt. Je bagage wordt kosteloos door hen bij de accommodatie de Volkshogeschool bezorgd. Je gaat per fiets (langs de Hoofdweg) via Midland, Formerum naar Terschelling-Hoorn.
2. Vanaf de veerboot neem je de bus, die klaar staat bij aankomst van de boot. 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 je de Volkshogeschool links in het bos. Wij zorgen dan dat er de volgende dag een huurfiets bij de accommodatie voor je wordt bezorgd.

## Wat mee te nemen

- Indien gewenst zwemkleding voor zwemmen in zee.
- 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 fijn weekend van te maken!

Yogaterschelling  
Peter van der Burg & Indra Bose

Tel: 06-19419538

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