

Alle Aktivitäten finden  
im Seminarraum vom Hotel Elzenduin oder bei schönem Wetter am Strand in  
der Nähe vom Hotel statt.

#### Tagesablauf:

Fr.:	
15:00 Uhr	Ankunft und beziehen der Zimmer
16:00 Uhr	Treffpunkt in der Lobby
16:30 - 18:00 Uhr	Yoga
18:30 -	Essen im Beach Club   freiwillig
	Freizeit
Sa.:	
07:00 - 10:00 Uhr	Frühstück
11:00 - 11:30 Uhr	Anfangs-Meditation & Atemübungen
11:30 - 12:30 Uhr	Yoga
13:00 -	Essen im Beach Club   freiwillig
	Freizeit
18:00 Uhr	Freiwillige Gruppen-Aktivität - z.B. Spazieren gehen in Stille - Essen im Beach Club   freiwillig
So.:	
07:00 - 10:00 Uhr	Frühstück
11:00 - 11:30 Uhr	Anfangs-Meditation & Atemübungen
11:30 - 12:30 Uhr	Yoga
13:00 -	Essen im Beach Club   freiwillig
	Freizeit
15:15 - 17:45 Uhr	Workshop   Thai-Yoga-Massage ( ab 5 P.   35€ )
18:00 - 19:30 Uhr	Yoga
Mo.:	
07:00 - 10:00 Uhr	Frühstück
10:00 - 11:00 Uhr	Zimmer räumen
11:00 - 11:30 Uhr	Anfangs-Meditation & Atemübungen
11:30 - 12:30 Uhr	Yoga
	Wegen frühzeitiger Abreise
12:30 - 13:00 Uhr	Feedback und Verabschiedung
15:00 Uhr	Abfahrt oder noch restliche Freizeit & Urlaub



Yoga-Studio  
Für Sie auch Mobil



Seminarleiterin

Rosa Di Gaudio | **Yoga-Rosa**

Entspannungs-Pädagogin, Pilates Instructorin,  
&  
Business-Yoga-Lehrerin

Mobil: 0 160 - 96 7 54 003  
info@yoga-rosa.de | www.yoga-rosa.de



RESTAURANT  
**HOTEL ELZENDUIN**

Strandweg 18

2684 VT Ter Heijde AAn Zee

RESTAURANT  
**HOTEL ELZENDUIN**

# Yoga am Strand

4 Tage  
in Holland

mit Yoga-Rosa



Stress Ade