



# Body & Mind weekend De Koog—Texel

Vrijdag 19 t/m zondag 21 april 2024

Vrijdag 14 t/m zondag 16 juni 2024

Vrijdag 4 t/m zondag 6 oktober 2024

In 2024 organiseren wij weer Body & Mind weekenden op het heerlijke eiland Texel.

Het gehele weekend staat in het teken van Body & Mind: de combinatie van yoga, mediteren, verdieping over de elementenleer, bos, frisse zeelucht en wandelen helpt je geest tot rust te komen en geeft je nieuwe positieve energie.

Een heerlijk cadeau voor jezelf of voor een ander.

Volledig 3-daagsprogramma inclusief eten & drinken (exclusief overnachting) voor € 237,50 per persoon.

Het gehele weekend staat in het teken van Body & Mind. Meditatie, Yin & Power Yoga, Yoga Nidra, wandelingen en (h)eerlijk eten op het prachtige eiland Texel. Het weekend kan jou ondersteunen om voor jou de juiste en bewuste keuzes te maken in het dagelijkse leven en reikt je informatie aan waar je iets mee mag doen, maar het hoeft niet. Neem alleen dat tot je wat bij jou past en waar jij je goed bij voelt.

Wat belangrijk is tijdens dit weekend dat alles mag en niets moet. Wij reiken een volledig programma aan, maar voel je vrij om eens een andere keuze te maken.

Uiteindelijk willen wij dat iedereen een heerlijk weekend zal hebben, waarbij iedereen op zijn/haar manier bewuster keuzes gaat maken en waar het bewust genieten zeker centraal staat.

Het programma start vrijdagmiddag om 13.00 met een gezamenlijke lunch en eindigt zondagmiddag om 17.30.

Aanmelden of meer info?

Stuur een email naar [info@senso2assist.nl](mailto:info@senso2assist.nl)

Maximaal 8 deelnemers per weekend en vol = vol.



**Senso2assist.nl**

Telefoon: 06 - 50455717

E: [sandra.schuin@senso2assist.nl](mailto:sandra.schuin@senso2assist.nl)

W: [www.senso2assist.nl](http://www.senso2assist.nl)