



Wandel naar Jezelf

Yoga- wandel weekend in voormalig Nonnenklooster Samaya in Werkhoven Vrijdag 15 – zondag 17 november 2024



In Werkhoven ligt het prachtige voormalig Nonnenklooster Samaya. Hier verblijven we drie dagen waarvan 1,5 dag in stilte. Dit weekend staat in het teken van verstillen en reflectie. Onderwerpen die passen bij de komende winter. Samaya is een plek waar het nog echt stil is. Het is een prachtige plek met mooie en ruime slaapkamers, waar heerlijk puur, biologisch en vegetarisch gekookt wordt. Een verdiepend weekend met yoga- en meditatie lessen, een langere wandeling in de omgeving van Samaya, twee kortere stiltewandelingen en momenten om te ontspannen en reflecteren op het jaar wat voor je ligt. Op de zaterdag en een gedeelte van de zondag wordt zoveel mogelijk stilte in acht genomen.

Yoga- en wandelweekend bij Samaya in Werkhoven

Het thema van dit weekend is 'thuiskomen bij jezelf'. In drie dagen dompel je jezelf onder in de rust van het klooster. Het weekend bestaat uit verschillende yoga- en meditatie lessen, wandelingen op het landgoed en in de omgeving van Samaya en voldoende momenten om te ontspannen met een boek of te schrijven.



Aankomst is vrijdagmiddag 15 november om 17.00 uur. Na de kennismaking en avondmaaltijd is er een lichte yogales. Aansluitend gaan we de stilte in. Op zaterdag is er een uitgebreide yoga- en meditatie les en langere wandeling. Na de avondmaaltijd is er een Yoga Nidra waardoor je nog dieper met de aandacht naar binnen keert en waardoor je heerlijk ontspannen de nacht ingaat. Zondag vervolgen we het weekend met een yogales en stilte wandeling in de tuin van Samaya. Na de evaluatie sluiten we het weekend rond 17.00 uur af.

De yogalessen zijn voor iedereen geschikt, of je nu geoefend of niet-geoefend in yoga bent. De verschillende korte en één langere wandelingen zijn een mooi moment om je te verbinden met de natuur en daardoor ook jezelf. Aan het einde van dit weekend ervaar je meer rust, ontspanning en je voelt je weer meer thuis in jezelf.



Wandel naar Jezelf

Conferentiecentrum Samaya

Conferentiecentrum Samaya is een kleinschalig kloosterhotel gelegen in het hart van Nederland, vlakbij Utrecht, op een groene plek tussen de Betuwe en de Utrechtse Heuvelrug waar het nog echt stil is. Er heerst een hele mooie rustige sfeer waar je binnen kunt dwalen door de lange gangen. Tevens is er alle ruimte om te wandelen en te verblijven in de 4 hectare Engelse landschapstuin.



Begeleider



Lilian Bendsorp-Krijnen begeleidt dit weekend. Lilian heeft ruime ervaring als yoga- en meditatie docent en het organiseren van retraites. Tevens is ze Natuurcoach en Mind-Walk trainer. Lilian heeft een yoga- en coachingspraktijk waarin ze mensen individueel en in groepsverband begeleidt naar een meer ontspannen en evenwichtiger leven.

Tijdens het weekend is er ook de mogelijkheid voor een gesprek met Lilian om te praten over je proces. Lilian zal hierbij de natuur gebruiken om je te ondersteunen. De natuur is als een spiegel om zo meer inzicht te krijgen in wat er speelt. De open vragen en de nieuwsgierigheid van Lilian zullen je hierbij helpen. Het is naderhand mogelijk om een Natuurcoach traject bij Lilian te volgen in Schoorl of De Bilt.

Investering Yoga- en wandelweekend Samaya in Werkhoven

Eenpersoonskamer: 627 euro per persoon
Tweepersoonskamer: 558 euro per persoon

Dit weekend is inclusief:

- Alle yogalessen, meditaties en oefeningen;
- Alle begeleide wandelingen;
- Begeleiding en mogelijkheid tot coachingsgesprek;
- 2 overnachtingen in een eenpersoonskamer of tweepersoonskamer met eigen badkamer;
- 2 x ontbijt, 2 x lunch, 2 x diner. Alle maaltijden zijn vegetarisch en biologisch;
- Onbeperkt thee, koffie, water en koekjes.

Locatie

Kloosterhotel Samaya, Hollendewagenweg 20 in Werkhoven

Wandelen

6 - 8 km op zaterdag
2 kortere stiltewandelingen in en rondom het landgoed