

## PROGRAMMA 'DISCOVER YOUR SENSES'



- 10:00 — 10:15: ONTVANGST MET KRUIDENTHEE & AYURVEDISCHE SNACK
- 10:15 — 11:00: WELKOMSTCIRKEL & HELENDE OEFENING
- 11:00 — 12:30: HATHA YOGALES, GERICHT OP HET OPENEN VAN DE CHAKRA'S
- 12:30 — 13:30: AYURVEDISCHE LUNCH
- 13:30 — 14:30: KRUIDENWANDELING
- 14:30 — 15:00: PAUZE
- 15:00 — 16:00: CREATIEVE KRUIDENOEFENING
- 16:00 — 16:30: ERVARINGEN DELEN (TALKING STICK)
- 16:30 — 17:00: CLOSING CIRKEL MET KORTE MEDITATIE