

Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Vanaf 17u30	Ontvangst Check-in Kennismaking	7u30u-8u30	Kundalini Activation	8u10-8u40	Meditatie
18u30	Aperitief, vergezeld met tapas	8u45-9u15	Ochtendspits (nee, hoor!)	8u40-9u15	Ochtendspits (nee, hoor!)
19u	Toelichting van het weekendprogramma	9u15-10u	Ontbijt	9u15-10u	Ontbijt
20u	Diner, recht uit de oven	10u-11u15u	Informatieve workshop stressmanagement	10u-11u15u	Yoga
21u	Gezellige nice-to-know-you met z'n allen	11u15-11u30	Pauze met versnaperingen	11u15-11u30	Pauze met versnaperingen
22u30	Slaapmutsje	11u30-12u30	Workshop stressmanagement	11u30-13u	Just relax
		12u30-13u30u	Lunch Chill	13u-14u	Lunch
		13u30-18u	Proevertjes met keuze uit o.a. massage, gelaatsverzorging, individuele coaching, access bars e.a.	14u-16u	Natuurwandeling en -coaching
				16u	Calorierijke Fika ;-)
				17u	Baibaai Zwaaiwaai
		18u-19u30	Avondspits ;-)		
		19u30	Diner, gezond en wel		
		20u45-···	Sofagesprekjes o.l.v. Carine Simons		