



PILLOWS
HOTELS



PILLOWS YOGA RETREAT

WWW.PILLOWSHOTELS.COM

**YOGA, MEDITATIE
EN HEALING KOMEN
HET BEST TOT
UITING OP EEN
RUSTGEVENDE PLEK.**

Neem deel aan het Pillows Yoga Retreat en verwen lichaam en geest met diverse yoga en mindful workshops op het in de natuur gelegen landgoed van Pillows Hotels in Noord-Limburg.

Tijdens dit bijzondere 3-daagse Retreat helpt Myrna van Kemenade je dichter tot jezelf te komen en hernieuwde energie te vinden.



Programma

Dag 1

- 13.00 Check-in Pillows Hotels
- 14.00 Welkom met gezonde smoothie en healthy snack
- 14.30 – 15.30 Mindful wandeling
- 16.00 – 17.15 Mindful yoga & meditatie
- 17.15 – 18.30 Reflectie-sharing-verbinding-healing
- 19.30 4-gangendiner in restaurant De Tuin van de Barones*
- Overnachting

Dag 2

- 08.30 – 9.30 Rise and shine - zachte vinyasa flow les
- 10.00 Geserveerd ontbijt
- 12.00 -13.00 Geleide meditatie - Ervaar overvloed vanuit zijn
- 13.30 3-gangenlunch
- 15.00-19.00 Vrije tijd
- 19.30 4-gangendiner in restaurant De Tuin van de Barones*
- 21.00 - 22.00 Yoga Nidra
- Overnachting

Dag 3

- 08.30 – 9.30 Heart Healing Movement Meditation
- 10.00 Geserveerd ontbijt
- 12.00 Uitchecken

*Vegetarisch mogelijk. Bij goed weer is het terras open.



Pillows Hotels in Limburg

Pillows Charme Hotel Château De Raay in Baarlo (Noord-Limburg) is een charmant kasteelhotel dat is gelegen op een heerlijk landgoed omgeven door bosrijke natuur. Deze rustgevende plek in combinatie met het culinaire restaurant creëert de perfecte locatie voor complete ontspanning.

De Tuin van de Barones

Ga mee op een culinaire reis in het bijbehorende restaurant De Tuin van de Barones, waar gerechten van over de hele wereld samen komen in Limburg. Wereldse klassiekers, in een eigentijds jasje en bereid met de beste producten uit de omgeving en eigen kruiden- en moestuin.

Over Myrna van Kemenade

Tijdens haar danscarrière kwam Myrna in Thailand in aanraking met yoga. Wat dit met haar lichaam en geest deed, wilde zij delen met zoveel mogelijk mensen. Ze startte haar eigen yogaschool Yogadreams in Zaandam. Nu begeleidt ze alweer 20 jaar duizenden mensen naar een lichter leven.

Myrna's specialisaties:

- Healingyoga & Meditatie
- Zachte Vinyasa flow
- Leven vanuit zelfliefde, intuïtie en overvloed
- Jouw je waarheid laten ontdekken
- Ondernemerschap
- Echte levensvreugde laten ervaren van binnen



Prijs Inclusief:

- 2 overnachtingen
- Uitgeserveerd ontbijt
- 2 avonden een 4-gangen diner
- 3-gangenlunch
- Onbeperkt koffie, thee en water

Maandag 27 t/m woensdag 29 juni 2022

[Boek nu](#)

697 euro per persoon per kamer

607 per persoon voor 2 personen per kamer

Maximaal 12 deelnemers

Zelf meenemen:

- Yogamat
- Kussentje