

Programma weekend Hemels Vertoeven 23 & 24 november 2019

Een weekend voor jezelf op de Anna Hoeve in Schermerhorn!



In het weekend Hemels Vertoeven mag je ontladen én weer opladen.

Niks doen, alles mag is het motto.

In dit weekend mag je gebruik maken van voetreflexologie (massage) op de zaterdag of een schouder- en gezichtsmassage met een gezichtsmasker op de zondag. Daarnaast is er ook ruimte voor een coachgesprek in dit weekend.

De Anna Hoeve is een hele fijne plek waar het voelt of je thuis bent. Voel je vrij om voor jezelf dat in te schenken om te dringen waar je behoefte aan hebt, het is self catering. De lunch, het diner en het ontbijt wordt verzorgd. Hoe heerlijk is dat?!

Op de volgende pagina een schets hoe dit weekend er ongeveer uit zal zien. Los van de onderdelen waar jij je voor hebt opgegeven, mag je doen waar je zin in hebt. Wandelen, kanoën, niks, lezen enz.. Wil je schilderen of tekenen, neem zeker jouw spullen dan mee.



Zaterdag 23 november 2019

Je hebt een heel weekend voor jezelf. Geniet van de tijd die er is om dat te doen waar jij zin in hebt.

- ❖ Je bent welkom vanaf 10.00 uur op de Anna Hoeve in Schermerhorn.
- ❖ Rond het middaguur is er een heerlijke lunch met soep en brood, salade en sapjes e.d..
- ❖ Aan het einde van de middag, zo rond 16.30 uur is de workshop:
Wat gun jij jezelf?! Vijf tips om jezelf op nummer 1 te zetten.
- ❖ Rond ongeveer 18.00 uur is er een diner.
- ❖ In het avondprogramma is een geleide meditatie. Aan de hand van een verhaal ga je op reis door jezelf. Deze meditatie vindt plaats in de aparte studio naast de boerderij.



Zondag 24 november 2019

Ook vandaag heb je weer heerlijk de tijd voor jezelf. Gun jezelf de tijd om te niksen en dat te doen wat fijn voelt.

- ❖ Het ontbijt is vanaf half 9 met lekkere broodjes, divers beleg, thee/koffie en sapjes.
- ❖ Rond het middaguur is weer een fijne lunch.
- ❖ Rond 16.00 uur sluiten we dit weekend af met een stiltemoment.



Wil je nog meer sfeer proeven van de Anna Hoeve? Kijk dan op www.landelijkgenieten.nl