

Fysiek en mentaal reinigen en ontspannen
bij Ayurveda Twente en Horse Didact Erik Eshuis.



Ayurveda & Ashwa (Paard)

5-daagse voorjaarsvakantie

Onze bijna mystieke paarden en heilzame Ayurveda natuurgeneeskunst zijn onze speerpunten binnen deze ongekende exclusieve week.

Deze week is bedoeld voor mensen die zich in een heilzame omgeving willen ontspannen en volop willen genieten van onze Twentse natuur.

Het aantal gasten bestaat uit maximaal 6 personen waardoor er veel aandacht is voor kwaliteit en rust.

Programma

maandag	Avontuur & Ontspannen
10.00	Aankomst en rondleiding bij Ayurveda Twente op "erve Dennenoord". Genieten van Twentse "knieperkes" en Twentse koffie en/of Ayurveda thee. Introductie: Ayurveda (Sylvia Lotte) / Horse Didakt (Erik Eshuis).
13.00	Ayurveda warme lunch.
15.00	Abhyanga: Massage van top tot teen met warme Indiase kruidenoliën, uitgevoerd door onze Ayurveda therapeuten.
18:00	Ayurveda soep/broodmaaltijd.
19:00	Eigen invulling.

dinsdag	Rituelen & Energie
08:00	Ochtendrituelen rondom het erf.
08.30	Ontbijt met Twentse pannenkoeken.
10.00	Presentatie: "Door paarden met jezelf in gesprek komen" (Erik Eshuis). Samen de wei in en verschillende energieën ervaren.
13.00	Ayurveda warme lunch.
15:00	Paardenmassage/poetsen " De heilzame werking van een kalme geest beleven en fysieke ontspanning ervaren". (Erik Eshuis en Sylvia Lotte).
18.00	Ayurveda broodmaaltijd.
19:00	Eigen invulling.

woensdag	Bezinning &Verdieping
08:00	Ochtendrituelen rondom het erf. Ochtendmeditatie: Ashwa Sanchaalanaasana ('t paard).
08:30	Ontbijt & proeverij van paardenmelk.
10:00	Lichaamstaal van de paarden Kidon & Zorro en bewust worden van persoonlijke constitutie (pitta, kapha en/of vata*1).
13.00	Ayurveda warme lunch.
15:00	Landgoedwandeling langs singels, beekjes en Kastelen en/of eigen invulling.
18:00	Ayurveda broodmaaltijd.
19:00	Eigen invulling.

Donderdag	Sfeer & Wellness
08;00	Ochtendrituelen rondom het erf.
08:30	Ayurveda ontbijt.
10.00	Udvaartana (Ayurveda lichaams- modderpakking) dieptereiniging voor lichaam en geest. De geneeskrachtige werking van de klei van het Himalaya gebergte tezamen met het Twentse bronwater ervaren.
13.00	Ayurveda warme lunch.
15.00	Workshop voetmassage met de Feetball /of lekker luieren in de hangmat op onze zonneweide.
18.00	Ayurveda broodmaaltijd.
19.00	Kampvuur bij maanlicht met mythen en sagen door Erik Eshuis.

vrijdag	Transformatie & Geneeskracht
08:00	Ochtendrituelen rondom het erf.
08.30	Ayurveda ontbijt.
10.00	Het gebruik van de "geneeskrachtige" en "geluksbrengende" talisman en de historische achtergrond ervan. (Erik Eshuis)
13.00	Ayurveda warme lunch.
15:00	Afscheidsrituelen en inspiratie voor thuis.
16.00	Afsluiting met goody-bag.

Toelichting

Het programma geeft een inzicht hoe de week er uit kan zien. U kunt aan een onderdeel van het programma deelnemen, maar u hebt ook alle vrijheid om iets anders te gaan doen.

U kunt tijdens deze week ook extra Ayurveda behandelingen boeken en/of een individuele afspraak maken bij Erik Eshuis tegen meerprijs.

Deze week is inclusief producten, overnachtingen, maaltijden, theeën, sappen, lesmaterialen en bad/bedlinnen. Eigen badjas en slossen zijn wenselijk evenals makkelijk zittende kleding en stevige waterdichte schoenen.

Accommodatie

Ayurveda Twente is gelegen op een prachtig landgoed waar je de stilte nog kunt horen en waar de lucht nog zuiver is. Deze unieke locatie brengt u in een oase van rust.

Onze omgetoverde Twentse boerderij beschikt over een lounge ruimte en exclusieve behandelruimten: zie onze site www.ayurvedatwente.nl

Voor overnachting staat tot onze beschikking 3 tweepersoonskamers, maar u kunt ook heel idyllisch overnachten in het hooi van onze kapschuur. Tevens kunt u gebruik maken van onze luxe badkamer met tweepersoonsligbad of de uitdaging aangaan met onze buitendouche aangesloten op onze Twentse bron.

Hartelijke groet en graag tot ziens bij,

Ayurveda Twente Sylvia Lotte & Horse Didact Erik Eshuis

Ayurveda Twente

Goorsestraat 49

7496 AC Hengevelde

0547-333100

info@ayurvedatwente.nl

www.ayurvedatwente.nl



Betalingsvoorwaarden:

Boeking geschiedt na betaling van €1.695,- en dient 14 dagen voorafgaand op onder vermelde rekening bijgeschreven te staan. Alleen bij uitzonderlijke omstandigheden waarbij men niet kan deelnemen aan de week kan 70% restitutie worden verleend.

Giro rekening 9357523 t.n.v Ayurveda Twente o.v.v. "Ashwa week".