



Golf & Yoga retraite!

Praia Verde Boutique Hotel, Algarve ** / 19 - 24 mrt. 2020**



Golf & Yoga, een mooie combinatie om volop te leven!

Tijdens deze retraite staat aandacht voor jezelf en meer golfplezier voorop. Elke ochtend wordt er in de yoga een thema geïntroduceerd om gedurende de dag toe te passen, zo ook op de golfbaan. Deze unieke reis, gefaciliteerd door Gemma & Daniel, is voor golfers die meer in hun spel willen ontdekken!

Wat gaan we doen tijdens deze retraite?

We hebben dagelijks aandacht voor beweging, ademhaling, meditatie en persoonlijk leiderschap. Door de oefeningen leer je om meer vanuit jouw midden te komen en ervaart daardoor meer innerlijke rust en plezier in je spel. Dit is mogelijk door de omgeving, opzet, ervaring en het allerbelangrijkste: jouw eigen inzet en bereidheid. Deze retraite zal zeker een bijdragen leveren aan je golfspel qua uitkomsten van slagen en vooral je plezier op de baan.

Golf & Yoga retraite is vanaf 1195,00 euro.

GOLFPROGRAMMA

2 x 9 holes en 2 x 18h +
5 uur golfsessies
verdeeld over 4 dagen

Elke ronde speel je
3 - 6 holes met Daniel

YOGAPROGRAMMA

Dagelijks 3 uur golfers,
5 uur niet-golfers

Asana's, ademhaling,
meditatie, inspiratie,
Q&A.

PACKAGE

Verblijf suite, vlucht met
golftas (gebaseerd op
tarief 218 euro)

Inclusief transport
gedurende alle dagen



Golfbaan...

Quinta do Vale is een rustige en mooie golflocatie, waar we genieten van de vergezichten en de mooi ontworpen holes.



Boutique Hotel

Een fantastisch hotel met een goed restaurant gelegen in een rustige omgeving midden in een pijnbomenbos en op loopafstand van het strand.

