

YOGACENTRUM MICHON ENSCHEDÉ

GROENE WEEK IN CENTRUM ATHANOR IN LOCHEM



De groene week van 16-22 juli 2012

Een yogaweek met het ayurvedische reinigende groene dieet zoals beschreven wordt in het boek Groen & gezond van Christine Michon (Hariang Kaur).

Het groene dieet reinigt, verfrist en ontspant op lichamelijk en geestelijk niveau. De drie verrukkelijke groene maaltijden per dag maken van het dieet een feest. Je krijgt voldoende mineralen, vitamines en vooral chlorofyl binnen om je lichter en energiekeer te voelen. De groene omgeving van Athanor zorgt dat je kunt uitrusten en genieten en dat je er een week helemaal uit kunt te zijn.

Dit jaar wordt de groene week voor het eerst gehouden in de Achterhoek in de prachtige bosrijke omgeving van Lochem. Centrum Athanor heeft een mooie grote yogaruimte, een gezellige eetkamer, huiskamer en één- en tweepersoons slaapkamers. Athanor ligt sprookjesachtig tussen bossen, velden en veenplassen. Op het terrein van Athanor is een manshoge stenencirkel geplaatst die georiënteerd is op de huidige zon-, maan- en sterrenstanden. We beginnen elke dag met yoga in de vroege ochtend vóór het ontbijt, de Sadhana. Na het ontbijt staat Kundalini yoga, uitleg over de ayurveda en het groene dieet op het programma. Ook worden er verschillende vormen van meditatie geoefend waaronder mantrameditaties,

Celestial Communication en Breathwalk. Breathwalk omvat de loopmeditaties uit de Kundalini yoga traditie. De mooie groene omgeving van Athanor is hier ideaal voor. 's Middags is iedereen vrij om te wandelen, te fietsen of te ontspannen. Facultatief is het meedoen aan een massageles, een workshop groen tekenen in de natuur of een excursie naar een biologisch-dynamische boerderij in de omgeving. 's Avonds na het diner wordt de dag afgesloten met een helende meditatie. Centrum Athanor ligt buiten Lochem. Wanneer je met de trein komt stap je in Lochem uit. Je kunt voor € 5 met de regiotaxi naar Athanor gebracht worden. Zie hiervoor:

www.centrumathanor.nl/contact/routebeschrijving.php



Kosten: Kamperen in eigen tent op het terrein van Athanor bij voorinschrijving en betaling vóór 1 april € 490, na 1 april maar vóór 15 juni € 550. In een tweepersoonskamer bij voorinschrijving € 590, na 1 april maar vóór 15 juni € 650. In een eenpersoonskamer bij voorinschrijving en betaling € 690, na 1 april maar vóór 15 juni € 750.

Zie www.centrumathanor.nl voor informatie over Athanor

Opgaveformulier voor de Groene week in Lochem van 16-22 juli 2012

Ik geef mij graag op voor de groene week in Athanor.

Naam.....

Straat.....

Plaatsnaam en postcode.....

.....

Telefoon.....

Email.....

Handtekening.....

Ik ga kamperen en ik betaal:

0 vóór 1 april € 490.

0 ná 1 april, maar vóór 15 juni € 550

Ik wil graag een tweepersoonskamer en betaal:

0 vóór 1 april € 590

0 ná 1 april, maar vóór 15 juni € 650

Ik wil graag een eenpersoonskamer en betaal:

0 vóór 1 april € 690

0 ná 1 april, maar vóór 15 juni € 750

Het bedrag kan worden overgemaakt op ING rekening 66.41.50.411 t.n.v. Yogacentrum Michon Enschede onder de vermelding van 'De groene week'.



Wanneer door onvoorziene omstandigheden niet aan de groene week kan worden meegedaan moet hiervan schriftelijk bericht gegeven worden. Bij afmelding tot veertien dagen voor aanvang van de cursus wordt het cursusgeld teruggestort minus € 50 administratiekosten. Na veertien dagen voor aanvang van de cursus vindt er geen terugstorting meer plaats.

