

YOGA *in de polder*

Je hoeft niet te gaan zwijgen in een Indiase ashram, ook in Nederland kun je in retraite gaan. Maak een pas op de plaats in de bossen, de polder of aan zee.

Door MARLEEN VOS

Yoga plus

Asanas, mindfulness & pampering in de Achterhoek

Yogadocent en lifecoach Corine Leegwater kan door haar achtergrond in het bedrijfsleven zweven/de zaken moeiteloos matchen met het aardse. Een goede combi als je (nog) niet zo veel hebt met spiritualiteit. Zowel in haar Amsterdamse yogastudio Yoga-Yatra als tijdens haar mini-yoga-retraite staat alles in het teken van *let go, cleanse & renew*.

Oftewel: loslaten, accepteren wat er is en leven in het nu (dag 1), detoxen van binnen en buiten (dag 2) en je hart weer 'openen naar de toekomst' (dag 3). De yogasessies – 's ochtends actief, 's avonds ontspannen – zijn afgestemd op het dagthema. Fijn pluspunt: de persoonlijke aandacht, zodat je de houdingen ook echt correct uitvoert en een idee hebt waarom je iets doet. Tussendoor is er aandacht voor spirituele ontwikkeling, met lessen uit de yoga- en mindfulness-levensfilosofie en meditatieworkshop. En verder? Je ultiem laten pampere. Lekker, biologische en vegetarische maal-

tijden, (stille)wandelingen door de mooie bossen en velden van de Achterhoek en op alle fronten lichter, geïnspireerd en getransformeerd weer naar huis. »

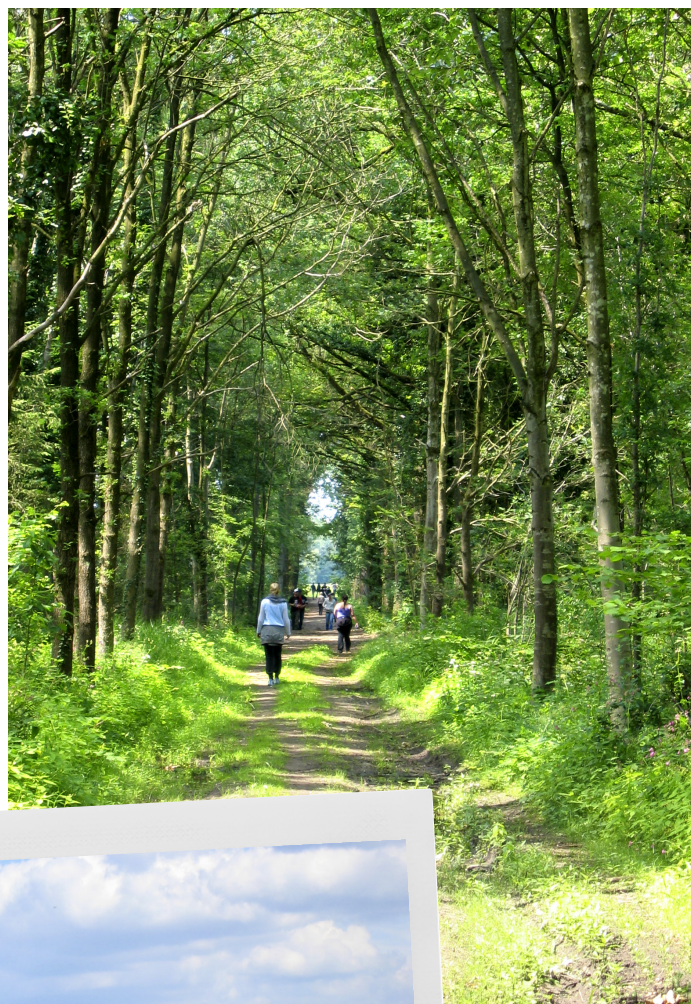
PRAKTISCH

Waar: Hof van Kairos in Kotten (Winterswijk)

Duur: 3 dagen (meerdere keren per jaar)

Kosten: € 395

www.yogayatra.nl



Midden in het groen: Hof van Kairos