



Programma:

13-3-2019 Vertrek KLM vlucht Amsterdam Schiphol naar Windhoek. Anna zal hier ook zijn en met jullie meevliegen

14-3-2019 Aankomst Windhoek rond 11/12u, na de controle van de douane en ontvangst bagage, treffen jullie daar Renée die samen met de transfer chauffeur jullie eerst naar Windhoek (40min.) zal brengen voor een lichte lunch en ff bijkomen van de vlucht. Daarna vertrekken we naar onduruquea Lodge in Omaruru (+/- 2u en 15 min.). Aldaar aangekomen tijd voor een douche op je kamer, duik in het zwembad. Deze dag staat geen yoga gepland. Dinerbuffet 19.00u en kennismaking rond het kampvuur.

15-3-2019

- 7.15u Meditatie met Renée
- 8.00u ontbijt
- 9.00u Critical Alignment Yoga les door Anna
- 10.15u koffie/thee
- 10.30u -11.30u Energieles (les op basis van de 5 elementen) met Renée
- 12.30u lunchbuffet
- 16.30u-17.30u Chineng Chi Qong door Anna
- 19.30u diner buffet rondje kampvuur

16-3-2019

- 7.15u Meditatie met Anna
- 8.00u ontbijt
- 9.00u Critical alignment Yoga door Renée
- 10.15u koffie/thee
- 10.30u -11.30u Chineng Chi Qong door Anna
- 13.00u lunchbuffet op de lodge
- 15.00u-16.00u van Dixhoorn/hartcoherentie met Renée
- 16.30u vertrek gamedrive
- 19.30u diner buffet rondje kampvuur

17-3-2019

- 7.15u Meditatie met Renée
- 8.00u ontbijt
- 9.00u Critical Alignment Yoga les door Anna
- 10.15u koffie/thee
- 10.30u -11.30u Energieles (les op basis van de 5 elementen) met Renée
- 12.30u lunchbuffet
- 16.30u-17.30u Chineng Chi Qong door Anna in de zandrivier
- 19.30u diner buffet rondje kampvuur

18-3-2019 (vrij in te vullen)

- 7.30 -9.30u ontbijt
- 9.30u mogelijkheid om mee te gaan op excursie naar rots gravures en schilderijen met lunch in de Erongo krater. (min. 4 personen suppl 1800 NAD pp =+/- 120 euro)
- 10.00u mogelijkheid om mee te gaan naar het dorp Omaruru om daar een kopje koffie met Kuchen te drinken op eigen kosten of wat inkopen te doen. (bijdrage in benzine)
- Op de lodge lekker relaxen aan het zwembad of een wandeling te maken.
- Voor de thuisblijvers en de dorpgangers is 13.00u lunchbuffet
- 19.30u diner buffet, rondje kampvuur

19-3-2019

- 7.15u Meditatie met Anna
- 8.00u ontbijt
- 9.00u Vertrek meditatieve wandeling naar onze mini kilomanjaro o.l.v. Renée
- 10.15u water en stukje fruit
- 10.30u -11.30u Chineng Chi Qong door Anna op de kilomanjaro
- 11.30u wandeling terug naar de lodge
- 13.00u lunchbuffet op de lodge
- 16.30u-17.30u van Dixhoorn/hartcoherentie met Renée
- 19.30u diner buffet rondje kampvuur

20-3-2019

- 7.15u Meditatie met Renée
- 8.00u ontbijt
- 9.00u Critical Alignment Yoga les door Anna
- 10.15u koffie/thee
- 10.30u -11.30u Energieles (les op basis van de 5 elementen) met Renée
- 12.30u lunchbuffet
- 16.30u-17.30u Chineng Chi Qong door Anna in de zandrivier
- 18.30u vertrek kilomanjaro voor zonsondergang en koude maaltijd buffet

21-3-2019

- 8.00u meditatie met Anna
- 8.30u-9.30u ontbijt
- 9.45u -11.00u Yoga ter voorbereiding op de lange vlucht met Renée
- 12.00u lunchbuffet
- 13.15u vertrek luchthaven of Windhoek B&B voor aansluitende rondreis.

22-3-2019

- Hele vroege aankomst Amsterdam Schiphol
- Start selfdrive rondreis Namibië, zie bijlage '8 daagse rondreis'.

