



Yogastudio byHillz

## **Yoga Retreat Italië 1 tot 8 mei 2026**

Elke dag staan we twee keer op de mat: 's ochtends om de dag rustig en bewust te beginnen, en aan het einde van de middag om te ontspannen en te vertragen. In de ochtend beoefenen we Hatha/Do-In-yoga; een zachte, activerende stijl die je energie geeft zonder te forceren.

In de avond zijn er heerlijke yin-yogalessen, gecombineerd met meditatie en ademwerk. Daarnaast staat er een speciale Yoga nidra- of Restorative workshopavond gepland, gericht op diepe ontspanning en herstel.

Zachtheid, aandacht en ruimte voor jouw persoonlijke ervaring staan centraal in alle lessen.

Ook als je nog maar net begint met yoga ben je van harte welkom. De lessen zijn toegankelijk en laagdrempelig. Verwacht geen intensieve poweryoga en geen ingewikkelde houdingen — yoga draait hier niet om presteren, maar om het vinden van balans, verstillings en thuiskomen in je lijf.

Alle materialen die je nodig hebt — yogamatten, kussens, dekens, blokken en oogmaskers — liggen uiteraard al voor je klaar. Jij hoeft alleen maar te komen en te genieten.

### **NB**

Alles wat wordt aangeboden is volledig facultatief. Je bent vrij om aan alle activiteiten deel te nemen, of juist niet. Luisteren naar wat jij op dit moment nodig hebt staat voorop — alles mag, maar niets hoeft of moet.

Liefs Hillary (Yogastudio byHillz) en Ylonka Kramers (Yoga-Touch)