

Een gezonde geest in een gezond lichaam – de oude Romeinen wisten het al. Wie mediteert en aan yoga doet, piekert minder, voelt minder stress en verlaagt z'n bloeddruk. Breng lichaam en geest in balans in het luxe wellness-resort Fontana Bad Nieuweschans. Bij dit arrangement op het Groningse platteland wordt het relaxen in de sauna's, stoombaden en jacuzzi's afgewisseld met vier yoga- en meditatie sessies. En u kunt badderen in de minerale baden (het water komt van 600 meter diep) of tot rust komen tijdens een massage.

**Arrangement** • 2 overnachtingen • 2x ontbijt • 4x yoga/meditatie workshops van 90 minuten • 1x tweegangen-diner in restaurant Waters of the World •

gratis koffie, thee en water • 3 dagen onbeperkt toegang tot Thermaalbad, sauna en rustpaviljoen • deelname aan kuuractiviteiten • hotelbioscoop • fitnessruimte (tussen 13.00 en 22.45 uur) • badjas, slippers en handdoeken • toegang tot het Badjassenpark (april t/m oktober) • gratis parkeren • gratis wifi • 1 dag gratis fietshuur (bij boeking dag doorgeven). **Exclusief** • toeristenbelasting € 0,95 p.p.p.n. • overige maaltijden, drankjes en behandelingen • boekingskosten à € 9,50 per boeking. Prijs € 199,- p.p. **Wanneer?** U kunt kiezen uit drie weekenden: 17 t/m 19 oktober, 28 t/m 30 november en 30 januari t/m 1 februari. **Ja, ik wil mee!** Reserveer via [www.puurenkuur.nl/libelle](http://www.puurenkuur.nl/libelle) of via tel. 020-573 03 50.

# Balans

GENIET EEN HEEL WEEKEND VAN  
WELLNESS, YOGA EN MEDITATIE  
MET 1 DAG GRATIS FIETSHUUR



- **Wie:** redactiecoördinator Liesbeth
- **Wat:** driedaags yogaweekend
- **Waar:** Fontana Bad Nieuweschans

## LIESBETH GAAT OP YOGA-WEEKEND

"Sinds ik regelmatig aan yoga 'doe', voel ik me stukken beter. Mijn ademhaling, concentratie en zelfs oogopslag zijn na afloop van een les een stuk rustiger dan bij aanvang, en ik heb een opperbest humeur. Al mopper ik in stilte soms ook wat af, want dat soort gedachtestromen leren toelaten én beheersen (dit doet

"Heerlijk: om acht uur 's ochtends hoor je door de open tuindeuren de vogels"

pijn of: ik ga zo omvallen) horen nu eenmaal ook bij yoga. Geweldig dus dat ik het yogaweekend van Puurenkuur wellnessreizen mocht uitproberen in het Groningse kuuroord Fontana Bad Nieuweschans. In drie dagen tijd worden daar in totaal vier yogalessen van anderhalf uur gegeven. De lessen zijn geschikt voor beginners zoals ik, maar ook gevorderde yogi's kunnen aanhaken. De gekozen vorm is hatha yoga, daarnaast zorgen verschillende ademhalingstechnieken en meditatie voor de nodige rustpunten in de les. En wat wás het een heerlijk begin van de dag om om acht uur 's ochtends (de tijd van de eerste les) door de opengeslagen tuindeuren de vogels te horen fluiten, terwijl wij ons in 'de sprinkhaan' probeerden te vouwen. Tussen de lessen door is bovendien voldoende tijd om te genieten van de faciliteiten van het kuuroord; met name het minerale bad en het Turkse stoombad vond ik zeer ontspannend. Ook leuk: het 'blotevoetenpad' in de tuin, dat over stenen, schors, water en gras leidt en werkt als een soort natuurlijke voetenmassage. Na drie dagen voelde ik me een stuk meer 'yogi'. Namasté!"

**Tip** Neem zelf een dekentje mee.