

BOGA TRAININGSWEEKEND ISM CHARTERSCHIP 'DE BONTE PIET'

6,7 & 8 juli 2018

Zeilen naar Vlieland, Droogvallen op de Waddenzee en Boga trainingen !



Boga training



Naar Vlieland zeilen



Wim Hof Methode ademsessies



Wandeltocht in stilte

Ineke Wonder, eigenaresse van charterschip 'De Bonte Piet' is fan van de Boga trainingen.

Evert Hetteema, eigenaar van de Boga trainingen is verliefd op 'De Bonte Piet' en ziet Vlieland als zijn tweede thuis.

Dus..., spraken ze op een middag af in Harlingen en kwamen al gauw op het idee om samen een fantastisch, inspirerend en sportief weekend te organiseren. Een weekend waarin de Zee, het Wad en het prachtig wonderschone eiland Vlieland het decor vormt.

Vrijdag 6 juli aan het eind van de middag is iedereen die mee gaat aanwezig in Harlingen, Zuiderhaven 44, tegenover dit adres ligt 'De Bonte Piet'. We heten jullie welkom met een klein hapje en een drankje. We hebben ervoor gekozen dat de groep zelf voor het eten, het drinken en de versnaperingen zorgt gedurende het weekend. Schuin tegenover de ligplaats is een AH, waar je inkopen kunt doen.

Zaterdag 7 juli varen we om 05.00 uur 's ochtends uit om rond 07.00 uur droog te vallen op een zandplaat midden in de Waddenzee. In dit weekend wordt de tijd overgenomen door het getij. Na een Wim Hof ademhalingssessie en een Boga training op de zandplaat, zal het water weer stijgen, om ons verder koers te laten varen naar Vlieland. Gedurende het varen zal er af en toe een beroep worden gedaan om mee te helpen met het zeilen. Ervaring is niet vereist. Omstreeks 17.00 uur verwachten we op Vlieland aan te komen. Rond de klok van 21.00 uur wandelen we een klein stukje de natuur van Vlieland in om de dag af te sluiten met een meditatie.

Zondagochtend 8 juli beginnen we de dag met de ademhalingsoefeningen van de Wim Hof Methode en wandelen we in stilte langs de mooiste plekjes van Vlieland. De tocht die ongeveer 3 uur zal duren, voert ons richting de Noordzee, alwaar we een frisse duik zullen nemen en we ons lichaam verwennen met rek- en strekoefeningen. Rond 11.00 uur varen we uit richting Harlingen en komen daar rond 17.00 uur weer aan. Dus vaar mee, daag jezelf uit tijdens de Boga trainingen, en geniet van een heerlijk in- en ontspannend weekend.

GROEPSGROOTTE:

maximaal 12 - minimaal 6

MEENEMEN:

regenkleding en eventueel laarzen / slaapzak / sportieve kleding / badkleding / warme fleece of hoody

KOSTEN:

€295,-

AANMELDEN:

Stuur een mail naar info@boga.frl
www.boga.frl
www.bontepiet.nl



Adem bewust, train je geest en voel je lichaam