



Retreats, activities & workshop program 2017

Aktiva groeps wandelweken met gids

2 - 9 oktober en 6 - 13 November

Aktiva groeps fietsweek met gids

9 – 16 oktober

Op deze reis zal het u aan niets ontbreken qua accommodatie, gezelligheid, eten en drinken, wandel- en fietsprogramma en klimaat. "Boa viagem": goede reis!

Langs de kliffenkusten en door het binnenland van Portugal



Voor meer informatie klik op de link:

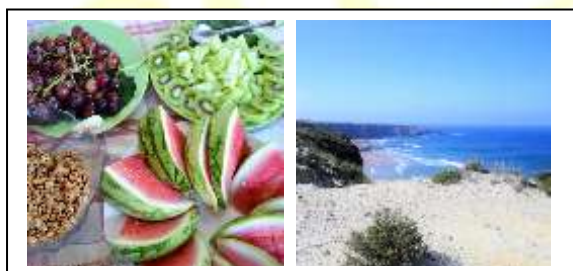
WANDEL: <https://www.aktivatours.nl/portugal/wandelvakantie-single/Algarve+Costa+e+Montanhas+8+dagen/GALGARS>

FIETS: <https://www.aktivatours.nl/portugal/fietsvakantie-single/Algarve+Sudoeste+8+dagen/GALGARFS>



Massage Wandelvakantie Monte Rosa 2017

Elke dag genieten we van een wandeling, meestal in de ochtend, en in de middag van een massageles.



De massageles begint met aandacht voor jezelf d.m.v beweging en meditatieve oefeningen. Je leert een aantal ontspannende massagetechnieken én je leert hoe je de ander zo kunt aanraken dat deze zich onder jouw handen kan ontspannen. Respect, een liefdevolle houding en plezier in het masseren zijn belangrijke ingrediënten van de cursus. Zo wordt de

massage een wisselwerking van geven en ontvangen en kunnen beiden de heilzame werking ervan ervaren.

Zowel voor beginnende als gevorderde masseurs is deze cursus een bron van inspiratie.

Voor meer informatie klik op de link:

<http://www.balans-massage.nl/massage-wandelvakanties/index.html>



NB. In de periode van 14 tot 27 september is Monte Rosa volledig verhuurd i.v.m. een Tantra cursus.