YOGAWEEK
AIMÉE PORCHER

JE EIGEN KOERS

MET DE ELEMENTEN ALS GIDS

| 11 - 18 |

Juli

2026

VOEL JE RICHTING. VIND JE RUST. VOLG JE KOERS.

We draaien deze week alles om: niet je hoofd, maar je lijf en gevoel leiden de weg.
Via de vier elementen ontdek je waar jij stevigheid, flow, energie en ruimte vindt.

Aarde – Wat geeft jou stevigheid?
Je vertraagt, landt, voelt je voeten weer. Je ontdekt wat jou rust geeft, wat je helpt om thuis te komen in je lichaam. Grondende yoga, wandelen, stiltemomenten en maaltijden die voeden — niet alleen vullen.

Water – Waar mag het stromen?
Je onderzoekt waar beweging zit en waar je misschien nog vasthoudt. We werken met zachte, vloeiende yoga, natuurmomenten bij water, en praktische oefeningen om los te laten wat niet meer bij je past.

Vuur – Waar gaat jouw energie van aan?
Hier gaat het over enthousiasme, kracht en richting. Over keuzes durven maken. Over voelen waar jouw 'ja' zit. Via speelse beweging, een kleine stappen uit je comfortzone en verbindende groepsmomenten ontdek je waar jouw vuur brandt.

Lucht – Waar ontstaat ruimte?
Je maakt ruimte in je adem, in je hoofd en in je lichaam. Er komt lichtheid, overzicht, ontspanning. Denk aan ademwerk, buiten zijn in de wind of open lucht, yin yoga en mildere avonden om op te laden.

Wat je kunt verwachten deze week?

Dagelijkse yogalessen (zowel zacht als energiek)
Tijd in de natuur: wandelen, buiten yoga
Lekker en voedend eten
Momenten van ontspanning & stilte
Verbinding met anderen op een natuurlijke, losse manier
Kleine, veilige comfortzone-stretches
Praktische reflecties die je helpen jouw richting te voelen
Een warme, open sfeer waarin je niets hoeft en alles mag

Voor wie is deze yogaweek?

Voor iedereen die: moe is van “moeten” meer rust, ruimte en helderheid zoekt, vaker wil voelen in plaats van denken, dichter bij zichzelf wil komen, wil ontspannen in de natuur.
Voor iedereen die wil ontdekken wat wél werkt.
Je hoeft geen yoga-ervaring te hebben; je hoeft alleen open te staan voor een week voor jezelf.

11 - 18 JULI 2026

CAMPING AIMÉE PORCHER

KLIK HIER OM JE AAN TE MELDEN

MEER INFO VIND JE OP

AIMEE-PORCHER.COM/YOGA

Een week om te landen, bij te tanken, te lachen, te ontspannen, en af en toe iets nieuws te proberen buiten je comfortzone.

TOE AAN RUST, RICHTING EN RUIMTE?
DAN IS DIT JOUW WEEK.