

## Praktische info voor de buiten yogalessen

- ✓ Er liggen yogamatjes en yogablokken in de opbergkist op het terrein van Abdijhof Mariënkroon. Deze kist vind je achter het toiletunit van de camping (zie plattegrond nummer E.).
- ✓ Buiten de yogamat en kurk zijn geen andere materialen aanwezig. Daarom wil ik je vragen om zelf een **dekentje, kussentje en/of meditatiekussen** mee te nemen.
- ✓ Bij vochtig weer; neem een **grote vuilniszak/picknickkleed/plastic tafellaken** mee voor onder je matje zodat vocht niet optrekt.
- ✓ Neem een **eigen (fleece) dekentje** mee voor de eindontspanning of voor momenten waarop je het misschien koud hebt.
- ✓ Trek voldoende laagjes kleding aan, zodat je deze aan kunt passen op de temperatuur. Tijdens een avondles kan het afkoelen (alleen de avondles van 19 uur vindt buiten plaats).
- ✓ Bij zonnig weer, vergeet je niet in te smeren met **zonnebrandcrème**, ook al kies je een schaduwrijk plekje uit.

## Locatie en informatie over het terrein

- ✓ Adresgegevens **Abdijhof Mariënkroon**  
Abdijlaan 8 Nieuwkuijk (tegenover het crematorium)
- ✓ **Via onderstaande poort** kom je met de auto op het terrein van Mariënkroon, zie hieronder de afbeelding

Vanuit Vlijmen richting Haarsteeg is dit de eerste poort aan de rechterzijde.



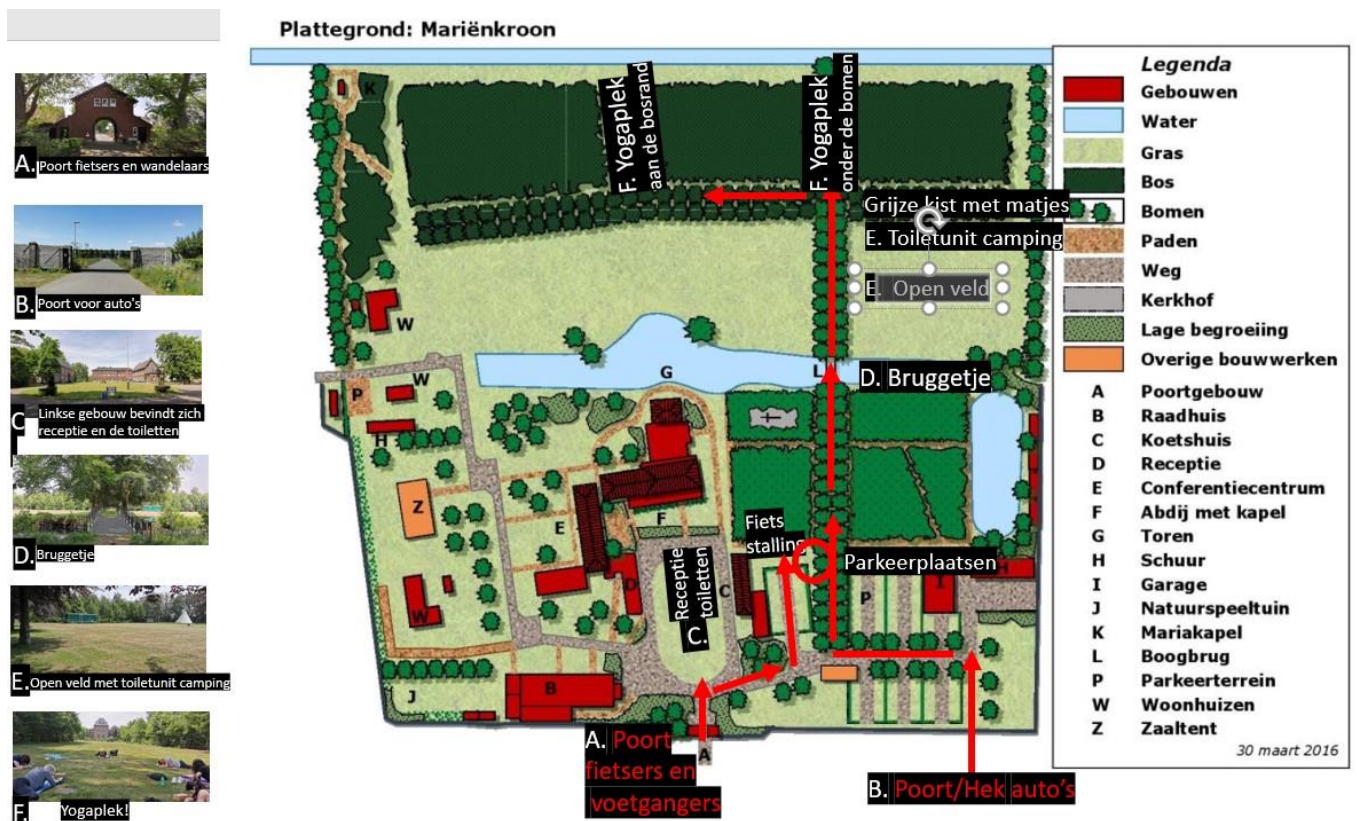
- ✓ Mocht de poort gesloten zijn, bel je naar het nummer wat staat vermeld op de poort. Bij geen gehoor kan je bellen naar **Judith Yoga in Beweging** ~ 06-34233106.
- ✓ **Parkeren** van je auto mag alleen op de aangegeven parkeerplaats. Fietsen graag in de fietsstalling; er mogen **geen fietsen** meegenomen worden naar de plek waar we yoga doen. Zie hiervoor de plattegrond.
- ✓ Na het parkeren van je auto of het stallen van je fiets loop je naar de plaats waar we yoga doen. Vergeet niet een matje en een yogablok mee te nemen naar deze plek (deze liggen in de grijze opbergkist achter de toiletunit van de camping).
- ✓ Er zijn 2 verschillende plekken waar de yogales plaatsvindt op het terrein van Mariënkroon (zie plattegrond). Mocht je ons niet kunnen vinden, bel naar 06-34233106

### Toiletten en receptie

- ✓ De toiletten naast de receptie kunnen wij gebruiken (zie plattegrond).

Er is geen thee of water aanwezig. Neem eventueel **een flesje water** mee als je daar behoefte aan hebt.

- ✓ Thee is tijdens kantooruren te koop bij de receptie van Mariënkroon. Een fijne plek wanneer je nog gezamenlijk je yoga moment met elkaar kan afsluiten.



A. Poort fietsers en voetgangers

B. Poort/Hek auto's