

TIKVA relax midweek voor vrouwen in de glooiende heuvels van Limburg! Maandag 23 november t/m donderdag 26 november 2026



Kijk jij ook uit naar even tijd voor jezelf? Opladen in een mooie omgeving, wandelen, luieren, lekker eten, fijn gezelschap, ontspanning én (lichte) inspanning met Tikva.
Meld je dan aan voor deze heerlijke midweek in Limburg!

Inbegrepen:

- Volpension overnachtingen – nieuw gerenoveerde toiletgroep
- Toeristenbelasting
- Alle maaltijden; ontbijtbuffet, lunchpakket, diner
- 2 Tikva sessies per dag
- Koffie en thee met vlaai! ☺
- Korte overdenking bij de avond maaltijd
- Mogelijkheid tot prachtige wandelingen in de omgeving
- Gezelligheid met andere vrouwen en tijd voor jezelf
- Sauna tegen vergoeding

Niet inbegrepen:

De reis heen en terug
Het diner donderdagavond
Eventuele eigen uitstapjes in de omgeving

Kosten:

- € 500

Meenemen:

Matje, (sport)legging, (sport)shirt voor de Tikva lessen
Wandelschoenen

Aankomst en vertrek:

Welkom met Limburgse vlaai maandagmiddag - 14:00 uur
Donderdagavond na het eten vertrek richting huis - 20:00 uur

WELKOM!

Voor vragen en aanmelding, graag via: dimilezorg@gmail.com / 06 30 46 44 58
Nadere informatie volgt na aanmelding

ONTSPANNEN

We verblijven in vakantie locatie Buitengewoon in de omgeving van Mechelen. Een prachtig vakantiehuis voorzien van alle gemakken. Hier kun je echt ontspannen!



WANDELEN

Zuid-Limburg is het mekka voor de wandelaar. Het prachtige glooiende landschap doet on-Nederlands aan. Klimmen en dalen langs de meanderende Geul, het is een feest om hier te mogen wandelen. In de dalen zie je regelmatig een kerktoeren uitsteken boven de huizen. Ieder dorp heeft veel sfeer en diverse bezienswaardigheden.



TIKVA

is het Hebreeuwse woord voor 'hoop', 'verwachting' en 'geloof.' Tikva is een vorm van bewegen en een ontspanningsmethode die gericht is op balans en innerlijk vertrouwen. Deze manier van rust en ontspanning is geïnspireerd op Psalm 23.

De bewegingen zijn eenvoudig en effectief. Ze vergroten de mobiliteit, zorgen voor een verbeterde ademhaling en een verhoogde bloedcirculatie. De bloedcirculatie stimuleert de flexibiliteit en stabiliteit van het lichaam. Tijdens de les klinkt er rustgevende muziek en worden er liefdevolle en hoopgevende woorden uit de Bijbel gesproken.



KOM TOT RUST