



## B&B Hoptille

### Schilder & Dru Yoga arrangement

Nooit eens écht de tijd om heerlijk een paar uur in alle rust te schilderen?  
En ook wel toe aan wat beweging, meer energie, ontspanning en tijd voor jezelf?

Tijdens dit weekend combineer je creativiteit met yoga. Je leert een portret opzetten en uitwerken. Aan de orde komen o.a. de verhoudingen van het gezicht en het mengen van huidskleuren. De Dru Yoga sessies zorgen voor vitaliteit, energie en ontspanning. De groepsgrootte is maximaal 4 personen. Je deelt een kamer met een andere deelnemer.

Arrangement is inclusief:

- 2 x overnachting in een tweepersoonskamer
- 2 x ontbijt
- 2 x diner
- Cursus portretschilderen
- 4 yogasessies van 75 minuten
- Alle schildermaterialen
- Gratis wifi
- Gratis parkeren

**Tarief per persoon op basis van:**

Kamer met douche, toilet, TV, minibar\*

€ 370,-

Kamer met balkon, bad, douche, toilet, TV, minibar\*\*

€ 395,-

Data voorjaar/zomer 2022

**Dru Yoga is een milde vorm van yoga en kenmerkt zich door sierlijke vloeiende bewegingsreeksen (Energy Block Release). Het is leuk, plezierig en dynamisch, toegankelijk voor jong en oud! Je gaat niet op je hoofd staan en het is niet 'zweverig'.**

**Dru Yoga bevordert de lichamelijke vitaliteit en vermindert stress. Het geeft plezier, kracht, diepe innerlijke rust, ontspanning en energie om meer uit het leven te halen. Je leert te leven vanuit je hart met vreugde en enthousiasme.**

### Mieke Opdam portretschilderes en Dru Yoga docente

Mieke Opdam (MO) ontdekte bij toeval haar talent voor portretschilderen op haar 34<sup>ste</sup>. Ze maakt levensechte portretten op basis van één of meer foto's.

Kijk op [www.miekeopdam.nl](http://www.miekeopdam.nl) voor meer voorbeelden van haar werk.

Mieke is Dru Yoga docente en rondt begin volgend jaar haar Dru Meditatie docentenopleiding af.

In september 2021 opent zij een B&B in Friesland waar zij o.a. Dru Yoga sessies, creatieve workshops en cursussen portretschilderen zal verzorgen.





Temidden van de weilanden, bij de Bolswardertrekvaart, onder de rook van Leeuwarden, ligt B&B Hoptille, een Friese oase van rust en ontspanning.

Dit landhuis biedt twee kamers met comfortabele bedden, een eigen badkamer, een gezellige ruimte met een poolbiljart, diverse zitjes en een kleine bibliotheek. De ligging van beide kamers zorgt voor veel privacy en biedt weidse vergezichten.

Elke dag begint met een uitgebreid ontbijt met 'home made' lekkernijen.

In de grote tuin is altijd wel een aangenaam plekje te vinden, in de zon of in de schaduw, nabij de vijver of tussen de appelbomen.



Op zes kilometer afstand ligt het gezellige Leeuwarden met talloze restaurantjes en winkels. Vaar- en viswater, fiets- en wandelroutes bevinden zich voor de deur. Ook Harlingen, Bolsward en Franeker zijn een bezoekje waard. Vlakbij Leeuwarden bevindt zich het Nationaal Park de Alde Feanen.



## **B&B Hoptille opent haar deuren in het najaar van 2021.**

Wilt u meer informatie ontvangen?  
Neem contact op met Mieke Opdam  
telefoon 06 301 97 350 / [info@bedandbreakfasthoptille.nl](mailto:info@bedandbreakfasthoptille.nl)  
[www.bedandbreakfasthoptille.nl](http://www.bedandbreakfasthoptille.nl)

