YOGAFLOW (13-16 JAAR)



Nieuw bij Quintus: de workshop Yogaflow voor jongeren van 13 t/m 16 jaar. Het beoefenen van yogaflow kan een enorme steun en inspiratiebron zijn, vooral als jongeren door een periode van veranderingen heen gaan.

Veranderingen kunnen leuk zijn, maar soms ook vervelend. Tijdens de workshop Yogaflow schenken jongeren bewust aandacht aan zichzelf en hun eigen beweging. Het brengt ze niet alleen in contact met hun lichaamskracht maar ook met hun innerlijke kracht en gevoelens. Hierdoor worden ze bewust van zichzelf en hun kwaliteiten. Ook helpt het hen om dichtbij zichzelf te blijven zodat ze niet zo snel van hun stuk gebracht zijn tijdens een periode vol veranderingen.

In de workshop leren de deelnemers met behulp van yogahoudingen, grondingstechnieken, ontspanning, adem, zintuigenspel en creativiteit bewust te worden van zichzelf en hun omgeving.

Docent Tika Fien werkt veel met vloeiende bewegingen en aanpassingen zodat de les erg toegankelijk is voor iedereen. Plezier staat voorop!

STARTDAG EN TIJD

Maandag 30 november 2026
17:40 – 18:40

AANTAL LESSEN

1

INSTROMEN

Tussentijds instromen mogelijk.

PRIJS VANAF

DOCENT(EN)

ONLINE / OFFLINE

Offline