

ONTDEK YOGA



In deze korte kennismakingscursus op vrijdagmiddag worden de diverse soorten van Yoga behandeld en meerdere houdingen geoefend.

Yoga wordt een 'gezonde levensstijl' genoemd die al zo'n 3500 jaar bestaat, ver vóór dit in de huidige maatschappij hip en/of nodig werd! De op de natuur gebaseerde oefeningen en houdingen laten je voelen wat je lichaam kan en nodig heeft voor balans. Om niet alleen de hele dag in je hoofd te zitten, maar ook te voelen wat nog meer belangrijk voor jou is. Vandaar dat men spreekt van balans tussen lichaam en geest.

In deze korte kennismakingscursus worden de diverse soorten van Yoga behandeld en meerdere houdingen geoefend. De cursus is geschikt voor alle niveaus. Maar bij twijfel vanwege lichamelijke klachten of beperkingen graag overleg met arts/fysio of aangeven bij de docent.

Een heerlijke, zeer interessante en bovenal gezonde manier om aan je weekend te beginnen.

STARTDAG EN TIJD

Vr 09 feb 14:00 - 15:00

AANTAL LESSEN

6

INSTROMEN

Tussentijds instromen mogelijk.

PRIJS

> 21jr: €57,00

Prijs per les €9,50

DOCENT(EN)

Rogier Wilthof

ONLINE / OFFLINE

Offline