

Je BewustZijn van je Balans

Herfst
aanbieding!
November
2016

4-weekse cursus | Delfgauw

Balans Yoga

4 cursuslessen | 4 plekjes beschikbaar

95 euro totaal

(kom met een vriendin en betaal allebei 90 euro)

vrijdag ochtend 11 - 18 - 25 nov en 2 dec 2016

Eerst 30 minuten theorie:

Op basis van de Inzichten van Deepak Chopra & David Simon.

Door het integreren van deze inzichten in de houdingen,
versterk je de kracht, balans en ontspanning van je lichaam en je geest.

De 7 inzichten van: potentieel - geven & ontvangen - karma (oorzaak & gevolg)
minste weerstand - intentie & wens - afstand nemen - dharma (doel).

Daarna 60 minuten beoefenen yoga:

- * opwarmoefeningen
- * energieoefeningen
- * lichaamshoudingen
- * muziekmeditatie
- * eindontspanning

Loslaten van spanning en Balans in yin en yang energie.



Aanmelden

06-1475 1172

info@blissbalance.nl



Praktijk voor Yoga BewustZij&Balans
Agama Yoga - Yin Yoga - Do-In Yoga

Melissa Hempelmann
Yoga Docente
06 - 1475 1172

www.blissbalance.nl
info@blissbalance.nl