

Praktijk Bliss&Balance voor Yoga BewustZijn&Balans
Agama, Yoga, Yin Yoga & Do-In Yoga

Yoga Cursus * Delfgauw * 6 lessen

Basis Yoga & Balans

Leer de basis principes van Yoga

uitleg * opwarm oefeningen * energieoefeningen * lichaamshoudingen
meridiaan strekkingen * muziekmeditatie * eindontspanning

In deze cursus leer en ervaar je:

- * **Wat Yoga is en doet voor je**
- * **Beter te concentreren op jezelf**
- * **De verbinding van je lichaam en je geest**
- * **Wat energie is en doet met je**
- * **Los te laten van spanning en weerstand**
- * **De 8 stappen van Yoga volgens Patanjali**
- * **De basis werking van Chakra's**
- * **Het balanceren van je yin en yang energie**

Iedere oefening bestaat uit een introductiefase, de concentratiefase en een bewustzijnsfase. In iedere oefening en techniek wordt je begeleidt.

Voor vitaliteit, flexibiliteit en ontspanning van spieren, pezen en gewrichten.
Bewustzijn van lichaam en geest.

Ontspanning * Inzicht * Vitaliteit
Houdingen * Streckingen * Mindfulness
Aandacht * Bewegen * Versoepelen * Versterken

6 weken – 6 yogalessen voor 95 euro

dinsdag avond
12, 19, 26 april, 3, 10 en 17 mei 2016
19.30– 21.00 uur

Lokatie Delftsestraatweg 74a in Delfgauw – parkeerplaatsen gratis – matten en dekens aanwezig

Aanmelden via 06-1475 1172 of info@blissbalance.nl



Praktijk voor Yoga BewustZijn en Balans
Agama Yoga - Yin Yoga - Do-In-Yoga Teacher

Melissa Hempelmann
Yoga Docente
06 - 1475 1172

www.blissbalance.nl
info@blissbalance.nl