

Yoga Cursus * Delfgauw * 7 yogalessen

De 7 Spirituele Wetten van Yoga & Balans

Agama, Yoga, Yin Yoga & Do-In Yoga

Het is een rustige vorm van yoga en brengt je ontspanning door spanning en weerstand van lichaam en gedachten los te laten.

uitleg met video
opwarmingsoefeningen
energieoefeningen
lichaamshoudingen
meridiaanstrekkingen
muziekmeditatie
eindontspanning

Voor vitaliteit, flexibiliteit en ontspanning van spieren, pezen en gewrichten.
Loslaten van spanning in nek, schouders, benen, rug, bekken en heupgebied.

Ontspanning en bewustzijn lichaam en geest.
Balans in yin en yang.

Het Yoga programma versterkt de balans tussen lichaam en geest.
Op basis van de Inzichten van Deepak Chopra en David Simon.

7 weken yogales voor 95 euro

Start vanaf

maandag 15 februari 2016	19.45 – 21.15 uur	vol
dinsdag 16 februari 2016	19.45 – 21.15 uur	
woensdag 17 februari 2016	19.45 – 21.15 uur	
vrijdag 19 februari 2016	10.00 - 12.30 uur	

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