

## Yogales

Yoga is voor alle mensen die bewust terug willen keren uit de hectiek van het dagelijkse leven; die willen leren te luisteren naar binnen toe. Je kunt in deze groep heel goed je zelfhelend vermogen leren kennen en leren gebruiken. Opladen aan de oefeningen, je voeden en lichaamsgevoelens trainen. Deze groepen zijn ook erg geschikt als ondersteuning van je therapie of opleiding (indien van toepassing). De groep is zowel geschikt voor beginners als gevorderden.

In de lessen komen verschillende aspecten van de yoga aan de orde: ontspanning, ademhaling (pranayama), actieve houdingen (asanas), energie, meditatie en dynamische actieve bewegingen (druyoga). Gaandeweg leer je de kracht van yoga en de betekenis van yoga te doorgronden.

De bijeenkomsten die 1 uur en een kwartier duren, zijn een mix van yogaoefeningen en meditatie. Elke bijeenkomst heeft een eigen karakter. Je hebt voor deze groep makkelijk zittende kleding nodig. Lestijden/ Kosten: de bijeenkomsten hebben een doorlopend karakter. Dit betekent dat je een vast bedrag van 30 euro per maand betaalt voor je deelname en dat je in kunt stappen wanneer jij wilt. Ben je beginner dan nodig ik je uit vrijblijvend meerdere proeflessen te doen. Een proefles kost 8 euro (je moet wel tevoren even contact opnemen).

De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats.

woensdag van 9.15-10.30, 19.00-20.15 uur en 20.30-21.45 uur,  
donderdag van 19.00-20.15 uur en van 20.30-21.45 uur.

Het maximaal aantal deelnemers per groep is 12.

Begeleiding: Geert-Jan Floris