

Hatha Yoga



Nieuw in het Ontmoetingscentrum Randveen (Randveen 58 G)

Wilt u;

- * uw spieren en gewrichten versterken,
- * uw houding verbeteren en zorgen voor een goede balans,
- * lichaam en geest tot ontspanning brengen,
- * meer weten over de achterliggende yogafilosofie

Ervaar dat er meer mogelijk is zonder moeten

Gratis proefles op 16 januari van 10.00 tot 11.15 uur

U traint in een groep met zo'n 10 mensen. Staande, zittende en liggende oefeningen, beheerste ademhaling en een liggende eindontspanning. De docent, Johan Hoft, heeft ruime ervaring en is lid van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Matjes zijn aanwezig, trekt u wel makkelijk zittende kleding aan.

Wanneer: Vanaf 23 januari elke dinsdagochtend,
van 10.00 tot 11.15 uur

Tarief : € 25,- per maand niet abonnee,
€ 21,50 per maand Wel Thuis abonnee

**Aanmelden voor 11 januari bij Ontmoetingscentrum
Randveen, Randveen 58 G, tel.nr.: 070 - 308 23 08.**