



ONLINE YOGA

Het is ook mogelijk naast de lessen op locaties, om online yogales te krijgen. Misschien vind je het prettig om individueel les te krijgen, op maat, op jouw gewenste moment. Online les in groepsverband is ook mogelijk.

Tevens kun je voor 9,95,- een online yogapakket bestellen. Ideaal om thuis (of op vakantie) yoga te doen of om kennis te maken met deze vorm van yoga. Laagdrempelige oefeningen maar zeer effectief. Je kunt kiezen uit zowel een hatha yoga als stoelyogapakket.

Je ontvangt in elk pakket drie video yogalessen van elk tussen de 30-45 minuten, daarnaast drie audio ontspanningsoefeningen en een korte aandacht-meditatie video om in een kwartiertje tot rust te komen.

En alles wat je ontvangt blijft onbeperkt beschikbaar en kun je zo vaak je wilt, op jouw moment volgen.

Dus, wil je het ook ervaren wat het is om yoga te doen? Of op je eigen moment thuis oefenen om te kijken of yoga wat voor je is?

Laat het me weten via de mail (info@praktijk-bloei.nl) of via het [contactformulier op de site!](#)

Je bent van harte welkom,

Maria van Dam / Yoga Praktijk-Bloei

www.praktijk-bloei.nl