

Restorative Yoga

Praktische informatie

De datum & lestijd

Woensdag 23 april 2025, Ons Dorpshuis Paterswolde.
De lestijd is van 19.00 tot 20.15. Wil je uiterlijk 5 minuten voor de starttijd aanwezig zijn? Dan kunnen we op tijd beginnen :)

Kosten

De kosten bedragen 15,-. Het geld mag overgemaakt op NL48 ABNA 0819 43 47 44, ten name van Yoga Praktijk-Bloei / Maria van Dam. Het kan ook via [deze betaallink](#),

Wat mag je meenemen?

Ik neem voor jullie allemaal 2 meditatiekussens, 2 verschillende bolsters en een oogkussentje met lavendel erin.

Wat je zelf nog mee mag nemen is het volgende:

- Liefst 3 dekentjes, (in elk geval 2) fleecedekens bijv. We gebruiken een dekentje opgerold voor onder de enkels om die te ondersteunen, een deken voor over je heen om je warm te houden en een 3e dekentje (optioneel) om op te zitten/ of om bij de houding te gebruiken als extra ondersteuning.
- 3 kussentjes; dit kunnen gewoon kussentjes zijn die je ook bijv .op je bank hebt liggen. We gebruiken een kussen onder het hoofd, en ook 2 voor je armen/handen te laten rusten in de houding.
- Je yogamat + evt. een handdoek voor over je mat.

Er is een mogelijkheid om je om te kleden op de locatie.

Wees welkom, ik zie je graag voor een fijne XL Restorative les!

