

Yoga Nidra

XL Losse themales

Weldadig voor lichaam en geest

Voelen wat er in je leeft

En daar bij zijn.

Met open aandacht.

Met liefde en compassie.

Voor jou en voor hoe het is op dat moment.

Wetende dat alles er mag zijn.

Door ruimte te geven

Ontstaat ruimte

Ruimte om te voelen wat je nodig hebt

Wat goed voor jou is

Vijf maanden een rustpunt.

Helemaal voor jou.

Je bent meer dan welkom.

De datum & lestijden

De les vindt op woensdagavond 4 september 2024 plaats en duurt vijf kwartier.

De lestijden zijn van 19.00 tot 20.15 en van 20.30 tot 21.45. *Wil je uiterlijk 5 minuten voor de starttijd aanwezig zijn? Dan kunnen we op tijd beginnen :)*

Tarieven

Je geeft je op voor de hele serie, de kosten bedragen 15,-. incl. praktische oefeningen voor thuis. Het geld mag overgemaakt op NL48 ABNA 0819 43 47 44, ten name van Yoga Praktijk-Bloei / Maria van Dam. Na betaling is je inschrijving definitief.

Locatie

Locatie is in de toneelzaal van het Dorpshuis in Patersolde, Bahler Boermalaan 4. Kun je het niet vinden, bel me gerust, 06 428 00 880.

Wat mag je meenemen?

Een yogamatje, een handdoek voor daaroverheen, een dekentje voor over je heen en evt. een kussentje voor onder je hoofd. Neem, omdat je voornamelijk ligt, iets warmes mee als je dat prettig vindt. Een vest, warme sokken, etc. Alles om comfortabel te liggen! Verder; doe gemakkelijk zittende kleding aan voor de Yoga Nidra les. Er is een mogelijkheid om je om te kleden op de locatie.

