



**Yoga Centrum**  
Veenendaal

**YOGA  
WORKSHOPS**



## Workshop kalender

### 90 dagen challenge

**Onbeperkt gebruik maken van alle plus uren op het rooster.**

Yin, Mindful, Power, Flow en Vinyasa

Welke vorm past bij jou?

Fit, ontspannen en soepel.

**Leneke van der Velde**

- **Yoga**
- **Familie Opstellingen**
- **Kind & Gezin**

Yoga Centrum Veenendaal  
Vijftien Morgen 1  
3901 HA Veenendaal

**T** 06 – 215 06 214

**E** [info@yogacentrumveenendaal.nl](mailto:info@yogacentrumveenendaal.nl)

Twee ochtenden in de  
week yoga met gratis  
kinderopvang!



[www.yogacentrumveenendaal.nl](http://www.yogacentrumveenendaal.nl)

## Stoel Yoga

Leer je hoe je ook tijdens zittend werk goed in vorm blijft. Jong of oud, Fit of stram, leder op zijn eigen niveau. Na de les weer relaxt en opgeladen verder.

(Ook mogelijk op locatie)

**Kosten:** 15 euro

**Datum:** Maandag 29 januari en 5 februari

**Tijdstip:** 12.15 - 13.00 uur

## Aerial Yoga

Zwevend en vrij, gedragen en gesteund door het doek je grenzen verkennen. Yoga in een hangmat. Leuk en uitdagend.

**Kosten:** 12,50 euro

**Datum:** Donderdagavond 25 januari of 8 februari

**Tijdstip:** 20.00 - 21.15 uur

## Mannen Power & Relax

Kracht en ontspanning. Leren hoe je omgaat met druk en stress. Wat kan je doen met je adem.

De rust van focus.

**Kosten:** 10 euro

**Datum:** Zaterdag 27 januari

**Tijdstip:** 11.30 - 12.30 uur

## Restorative Yoga

Ben je toe aan een echte reset? Je hele systeem ontspannen? Ervaar diepe rust en ontspanning

**Kosten:** 20 euro

**Datum:** Zaterdag 27 januari

**Tijdstip:** 16.00 -18.00 uur

## Bekkenbodem / Basis kracht

Is je bekken bodem verzwakt? Klachten na de bevalling? Incontinent? Instabiel bekken? Lage rugklachten?

Leren hoe je de diepere lagen van je bekkenbodem activeert.

**Kosten:** 60 euro inclusief lunch

**Datum:** Donderdag 25 januari of 1 februari of Zaterdag 10 februari of 17 februari

**Tijdstip:** 10.15 - 14.15 uur / 12.00 - 16.00 uur

## Aanpakken

Heb je de ambitie om dit jaar dingen echt anders aan te pakken? Dan is deze workshop de jouwe. Kijk waar vaste patronen of overtuigingen je tegenhouden.

**Kosten:** 30 euro

**Datum:** Zaterdag 10 maart

**Tijdstip:** 14.00 - 17.00 uur

Voor alle workshops geldt: Vooraf aanmelden, betalen is reserveren.

Benieuwd naar alle mogelijkheden of meer informatie?

Bel voor een vrijblijvend gesprek via 06 - 21 50 62 14 of ga naar

[www.yogacentrumveenendaal.nl](http://www.yogacentrumveenendaal.nl)