



KALENDER

Workshops & Activiteiten

Gast spreker Marcia Strooker

Ze vertelt over haar ziekteproces en hoe ze yoga daarin gebruikt. Dit inspireert om zelf in lastige tijden yoga in de praktijk toe te passen. Volgens de principes en de richtlijnen van Attitudinal Healing.

Zaterdag 2 februari

11:00 – 12:30 uur

Prijs leden € 4,-

Prijs niet-leden € 4,-

Kennismaken met yoga

Zijn er mensen in je omgeving die interesse hebben voor yoga? Tijdens deze les is er de mogelijkheid om verschillende vormen te ervaren. Een eigen yogamat is nodig. Enthousiast geworden en schrijf je je na de les gelijk in? Dan wordt dit bedrag van de inschrijfkosten afgetrokken.

Zaterdag 9 februari

11:00 – 12:30 uur

Donderdag 14 februari

10:30 – 12:00 uur

Prijs leden € 15,-

Prijs niet-leden € 15,-

Dikke chill sessie

Via restorative en nidra yoga werken naar een diepe, diepe ontspanning. Zorg zelf voor warme kleding, sokken, yogamat en een deken.

Zaterdag 16 februari

13:00 – 15:00 uur

Prijs leden € 17,50

Prijs niet-leden € 25,00

Basiskracht bekkenbodem

Bekkenbodem is een krachtpakker van spieren. Kennis maken met dit gebied via oefeningen die helpen om de bekkenbodem veerkrachtig en gezond te maken en te houden. Te zwakke of juist gespannen spieren worden weer dynamisch.

Behulpzaam bij:

- Incontinentie
- Verzakkingen
- Lage rug klachten
- Instabiel bekken.

Anders dan reguliere bekkenbodem training gaat deze training verder dan alleen controle over sluitspieren.

Zaterdag 16 maart

11:00 – 13:00 uur

Prijs leden € 32,50

Prijs niet-leden € 42,50

Herstel Yoga

Ben je herstellende van een ziekte? Heb je te maken gehad met verlies? Burn-out? Tijdens deze lessen krijg je alle kans om je kracht weer te voelen, te herstellen en op te bouwen. Via klank, meditatie en oefeningen.

12 weken: eerste donderdag 7 maart

10:30 – 11:45 uur

Prijs leden € 25,00

Prijs niet-leden € 133,50

Individueel consult

Heb je weleens gedacht aan een individuele sessie? Via een één op één opstelling kijken naar wat je lijkt te overkomen, waar je vast loopt en hoe het anders kan. Je gaat altijd gevoed naar huis met nieuwe inzichten en handvatten.