



# YOGA TE OLEN

**GRATIS PROEFLES**  
21 juni en 31 augustus en  
zomeraanbod juli/augustus

### **Uw waarborg voor kwaliteit!**

De groepslessen zijn geschikt voor jong en oud, lenig of stroef; voor wie op zoek is naar een ontspannen, gezond en sterk lichaam en diezelfde kwaliteiten nastreeft in de geest. Je wordt begeleid in lichaamshoudingen, ademtechnieken, relaxatie en meditatie en dit vanuit 2 grote tradities (!) Erkend yogaleraar aangesloten bij de Yogafederatie van de Nederlandstaligen van België (YFNB). Alleen yogaleraars met een door de YFNB erkend diploma bieden enige garantie op kwaliteit van de lessen.

**GRATIS PROEFLESSEN:** Gestelstraat 52, 2250 O.L.V.Olen  
- **internationale yoga-dag 21 juni 2016** (19.30u tot 21u)  
- **start nieuw schooljaar 31 augustus 2016** (18.20u tot 19.45u)

### **EXTRA ZOMER-reeksen**

Voor mensen met **chronische pijn- en/of spanningsklachten**.  
Op maat met zachte houdingen, ademhalings- en relaxatietechnieken en versterkend voor spieren, organen en gewrichten.  
Vrijdagen 8+15+29/7+5+12/8, van 17u30-18u45. Prijs 45€ (reeks)

**Voor Kinderen.** Om blijheid en ontspanning ten volle te kunnen beleven én behouden, hebben kinderen behoefte aan eigenheid, rust en vertrouwen. Yoga helpt hen in de zoektocht naar zichzelf en hun rust. Naast houdingen op spelende en verhalende wijze komen aan bod: mantra's, ontspanningsoefeningen en visualisatieoefeningen.  
Voor 4-10 jaar. Zaterdag 9+16+30/7 (10-11u). Per les 9€

**Losse kledij. Breng matje mee.**

**Inschrijven verplicht (plaatsen beperkt!) bij Sofie Van Mensel via 0494 84 34 31 of info@per-neser.org**

In september starten er naast de lessen te Olen ook nieuwe lessen te:  
Herentals, Geel, Geel-Larum, Kasterlee, Retie, Westerlo, Meerhout, Mol  
• <http://www.sevayoga.be/details-over-de-lessen/>



# YOGA TE OLEN

**GRATIS PROEFLES**  
21 juni en 31 augustus en  
zomeraanbod juli/augustus

### **Uw waarborg voor kwaliteit!**

De groepslessen zijn geschikt voor jong en oud, lenig of stroef; voor wie op zoek is naar een ontspannen, gezond en sterk lichaam en diezelfde kwaliteiten nastreeft in de geest. Je wordt begeleid in lichaamshoudingen, ademtechnieken, relaxatie en meditatie en dit vanuit 2 grote tradities (!) Erkend yogaleraar aangesloten bij de Yogafederatie van de Nederlandstaligen van België (YFNB). Alleen yogaleraars met een door de YFNB erkend diploma bieden enige garantie op kwaliteit van de lessen.

**GRATIS PROEFLESSEN:** Gestelstraat 52, 2250 O.L.V.Olen  
- **internationale yoga-dag 21 juni 2016** (19.30u tot 21u)  
- **start nieuw schooljaar 31 augustus 2016** (18.20u tot 19.45u)

### **EXTRA ZOMER-reeksen**

Voor mensen met **chronische pijn- en/of spanningsklachten**.  
Op maat met zachte houdingen, ademhalings- en relaxatietechnieken en versterkend voor spieren, organen en gewrichten.  
Vrijdagen 8+15+29/7+5+12/8, van 17u30-18u45. Prijs 45€ (reeks)

**Voor Kinderen.** Om blijheid en ontspanning ten volle te kunnen beleven én behouden, hebben kinderen behoefte aan eigenheid, rust en vertrouwen. Yoga helpt hen in de zoektocht naar zichzelf en hun rust. Naast houdingen op spelende en verhalende wijze komen aan bod: mantra's, ontspanningsoefeningen en visualisatieoefeningen.  
Voor 4-10 jaar. Zaterdag 9+16+30/7 (10-11u). Per les 9€

**Losse kledij. Breng matje mee.**

**Inschrijven verplicht (plaatsen beperkt!) bij Sofie Van Mensel via 0494 84 34 31 of info@per-neser.org**

In september starten er naast de lessen te Olen ook nieuwe lessen te:  
Herentals, Geel, Geel-Larum, Kasterlee, Retie, Westerlo, Meerhout, Mol  
• <http://www.sevayoga.be/details-over-de-lessen/>

