



YOGA OP MAAT

GRATIS PROEFLES
2 september OLV Olen

Uw waarborg voor kwaliteit!

Voor wie met yoga wil starten maar omwille van een aantal lichamelijke beperkingen nood heeft aan voorbereidende lessen om geleidelijk aan te groeien naar een vernieuwde energie en een betere gezondheid. Ook voor mensen met pijn- of vermoeidheidsklachten.

15 lessen van september 2016 tot eind januari 2017.

Je start met lessen bestaande uit zittende technieken op een stoel (**losmakende oefeningen, ademhalings-en relaxatieoefeningen**) gericht op het bevrijden van onnodige spanningen in geest en lichaam) gevolgd door zachte houdingen op handen en knieën en liggend. De houdingen **verlichten** pijn, slapeloosheid, spijsverterings- en spanningsproblemen en werken **versterkend** voor organen, spieren en gewrichten.

De 5e les leer je yoga nidra. Daarna komen er zittende houdingen bij. De laatste 5 lessen doen je groeien richting houdingen rechtop. Het lichaam wordt meer evenwichtig en sterker en diezelfde kwaliteiten worden eveneens in de geest gecultiveerd. De energie, vitaliteit en algemene weerbaarheid verhoogt zienderogen. Je wordt persoonlijk bijgestuurd waar nodig afhankelijk van de klachten.

Erkend yogaleraar aangesloten bij 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 PROEFLES: Gestelstraat 52, 2250 O.L.V.Olen
- 2 september (17u30 - 18u45)

Inschrijven verplicht bij Sofie Van Mensel via 0494 84 34 31 of info@per-neser.org Meer info: www.per-neser.org
Mee te brengen/parking zie: www.per-neser.org/praktisch.html
Start lessenreeks Yoga 'Op maat' op 9 september 2016
(135€) 15 weken les, plaatsen beperkt (!)

Na deze reeks is er de mogelijkheid aan te sluiten bij de lessen Beginners vanaf februari 2017. (OLV Olen, Herentals, Meerhout)



YOGA OP MAAT

GRATIS PROEFLES
2 september OLV Olen

Uw waarborg voor kwaliteit!

Voor wie met yoga wil starten maar omwille van een aantal lichamelijke beperkingen nood heeft aan voorbereidende lessen om geleidelijk aan te groeien naar een vernieuwde energie en een betere gezondheid. Ook voor mensen met pijn- of vermoeidheidsklachten.

15 lessen van september 2016 tot eind januari 2017.

Je start met lessen bestaande uit zittende technieken op een stoel (**losmakende oefeningen, ademhalings-en relaxatieoefeningen**) gericht op het bevrijden van onnodige spanningen in geest en lichaam) gevolgd door zachte houdingen op handen en knieën en liggend. De houdingen **verlichten** pijn, slapeloosheid, spijsverterings- en spanningsproblemen en werken **versterkend** voor organen, spieren en gewrichten.

De 5e les leer je yoga nidra. Daarna komen er zittende houdingen bij. De laatste 5 lessen doen je groeien richting houdingen rechtop. Het lichaam wordt meer evenwichtig en sterker en diezelfde kwaliteiten worden eveneens in de geest gecultiveerd. De energie, vitaliteit en algemene weerbaarheid verhoogt zienderogen. Je wordt persoonlijk bijgestuurd waar nodig afhankelijk van de klachten.

Erkend yogaleraar aangesloten bij 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 PROEFLES: Gestelstraat 52, 2250 O.L.V.Olen
- 2 september (17u30 - 18u45)

Inschrijven verplicht bij Sofie Van Mensel via 0494 84 34 31 of info@per-neser.org Meer info: www.per-neser.org
Mee te brengen/parking zie: www.per-neser.org/praktisch.html
Start lessenreeks Yoga 'Op maat' op 9 september 2016
(135€) 15 weken les, plaatsen beperkt (!)

Na deze reeks is er de mogelijkheid aan te sluiten bij de lessen Beginners vanaf februari 2017. (OLV Olen, Herentals, Meerhout)

