

HATHA YOGA WORKSHOP

zondag 13 maart 2011

o.l.v. Josette van Leeuwen, Hatha yogadocent

Tijd: 14.00 tot 17.00 uur
Locatie: Karthuizerhof, Karthuizersstraat 157 (Jordaan)
Prijs: € 35, bij aanmelding overmaken op bankrekening 3574943 t.n.v. JYO Amsterdam

Waar bestaat deze workshop uit?

Deze workshop bestaat uit twee delen. In het eerste deel beoefenen we afwisselend losmaakoefeningen, ademhalingsoefeningen, klassieke yogahoudingen, de Zonnegroet en een Yoga Nidra™ (=yoga slaap).

Na de pauze volgt een geleide zitmeditatie en sluiten we af met een bijzondere mantra. Het is een ontspannen en gezellige middag waar je afstand kunt nemen van de dagelijkse beslommeringen.

Voor wie?

Voor diegenen die zin hebben intensief Hatha yoga en meditatie te beoefenen. Wellicht een fysieke uitdaging waarbij je op een dieper niveau ervaart wat de oefeningen voor jou kunnen betekenen. Je bent van harte welkom mee te doen. Neem gerust vrienden en/of kennissen mee, bij voorkeur met yoga ervaring!

Wat kun je meenemen?

Makkelijke kleding, een badlaken, en eventueel warme sokken. Voor thee en lekkers wordt gezorgd. De zaal is toegankelijk vanaf een half uur voor aanvang.

Aanmelden? Je kunt je aanmelden tot uiterlijk 6 maart 2011 via de mail.

Wacht niet te lang, want vol = vol!



www.jyo.nl
info@jyo.nl

T 020 6122780 M 06 2894 535

KvK 34305789 BTW NL118091037B03 ING rek. 3574943 te Amsterdam