



**Praktijk Akkersdijk**  
*Haptonomie & Yoga*

## YOGA voorjaarslessen 2018

### Lessen - informatie

De Hatha yoga is een klassieke, traditionele vorm van yoga en vrij toegankelijk. Het gaat om de balans tussen alles wat je in het dagelijkse leven tegenkomt, zoals tussen werk en rust, inspanning en ontspanning. Hierdoor breng je meer evenwicht en bewustwording aan in je (drukke) leven.

### Yoga voor iedereen, ook voor senioren

Doordat yoga niet prestatiegericht is, is yoga uitermate geschikt voor elke leeftijd. Alle bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom en gewrichten komen aan bod. Bewegingen binnen je eigen grenzen met adem, concentratie en visualisatieoefeningen. Gevolg, soepeler bewegen, zelfvertrouwen, betere concentratie en meer rust in je hoofd en lijf. Je mag gewoon jezelf zijn!

### Lessen - kosten

Senioren yoga: dinsdagochtend serie van 14 lessen € 140,-  
Hatha yoga dinsdagavond serie van 14 lessen € 140,-  
Hatha yoga woensdagavond serie van 14 lessen € 140,-  
Losse les / Proefles € 12,-

### Opgave

mail naar: [info@praktijkakkersdijk.nl](mailto:info@praktijkakkersdijk.nl) / M:06-30334227  
Voor meer info zie [www.praktijkakkersdijk.nl](http://www.praktijkakkersdijk.nl) / en of [www.suo-marte.nl](http://www.suo-marte.nl)  
Lesgeld overmaken naar NL06 INGB 0008 2104 77 t.n.v. Praktijk Akkersdijk o.v.v. naam en yoga. Inschrijving is op volgorde van betaling. Voor de serie kiest u een vast uur. Kom op tijd zodat u (je) rustig kunt schakelen.

### Locatie

Centrum SUO MARTE, Keizersmantel 453, 8607 GK te Sneek.



## YOGA voorjaarslessen 2018

### Januari

Dinsdag: 9, 16, 23  
Woensdag: 10, 17, 24

### Februari

Dinsdag: 6, 13, 20  
Woensdag: 7, 14, 21

### Maart

Dinsdag: 6, 13, 20, 27  
Woensdag: 7, 14, 21, 28

### April

Dinsdag: 3, 10, 17, 24  
Woensdag: 4, 11, 18, 25

### Lestijden:

Dinsdagochtend: 10.00 - 11.00 uur Senioren yoga  
Dinsdagavond: 19.00 - 20.00 uur Hatha yoga  
Woensdagavond: 19.30 - 20.30 uur Hatha yoga

**Week 5 & 9 zijn er geen lessen!**

**Praktijk Akkersdijk**  
*Haptonomie & Yoga*

Keizersmantel 447, 8607 GK Sneek  
T. 0515 462635 - M. 06 30334227  
[info@praktijkakkersdijk.nl](mailto:info@praktijkakkersdijk.nl)  
[www.praktijkakkersdijk.nl](http://www.praktijkakkersdijk.nl)