



YOGA voorjaarslessen 2020

Januari

Dinsdag: 14, 21

Februari

Dinsdag: 4, 11, 25

Maart

Dinsdag: 3, 10, 17, 24, 31

April

Dinsdag: 7, 21, 28

Lestijden:

Dinsdagochtend: 10.00 - 11.00 uur	Senioren yoga
Dinsdagavond: 18.45 - 19.45 uur	Hatha yoga
Dinsdagavond: 20.00 - 21.00 uur	Hatha yoga

Week 5: 28 januari geen les.

Week 8: 18 februari geen les.

Week 16: 14 april geen les.



Yoga Petra Sneek

Keizersmantel 447, 8607 GK Sneek
T. 0515 462635 - M. 06 30334227
info@yoga-sneek.nl
www.yoga-sneek.nl

Yoga Petra - Sneek

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, zelf-vertrouwen, betere concentratie en meer rust in je hoofd en lijf. Je mag gewoon jezelf zijn!

Lessen - kosten

Serie van 13 lessen € 130,-

Losse les / Proefles € 12,-

Opgave

Mail naar: info@yoga-sneek.nl / M: 06-30334227

Voor meer info zie www.yoga-sneek.nl / en of www.suo-marte.nl

Lesgeld overmaken naar: NLO6 INGB 0008 2104 77

t.n.v. Yoga Petra - o.v.v. naam en yoga.

Inschrijving op volgorde van betaling en voor aanvang van de serie. Inhalen is niet meer mogelijk, reserveer jouw yoga uur in je agenda! Daar begint yoga, *tijd voor jezelf*.

Wanneer je een uur kiest blijft dat het tijdstip van jouw les.

Afmelden via mail info@yoga-sneek.nl

Kom op tijd zodat je rustig kunt schakelen.

Locatie

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



Yoga Petra Sneek